



COURS POUR ADULTES (sauf indication contraire)

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		SAMEDI		DIMANCHE	
26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP2003 Anna Pilates 9 h à 10 h	26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP1034 Laura Body design 8 h 30 à 9 h 30			26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP1026 Laura Entraînement complet 8 h 30 à 9 h 30	26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP4042 Laura G. Flow yoga extérieur 9 h à 10 h	30 \$	SP5013 21 juin au 26 juillet Sportball 9 h à 10 h : Enfants de 2 à 3 ans 10 h à 11 h : Enfants de 4 à 5 ans
		26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP2012 Alejandra Zumba extérieur 10 h à 11 h	26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP1040 Anna Essentrics 9 h à 10 h	26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP2016 Ilaini Yoga extérieur 10 h à 11 h	26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP2012 Alejandra Zumba extérieur 10 h 30 à 11 h 30		
26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP1026 Jocelyne Entraînement complet Midi à 13 h										
		26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP2003 Donna Pilates 18 h à 19 h	45.50 \$	SP3001 Marc Danse en ligne moderne (Débutant- Intermédiaire) 15 h 30 à 17 h						
26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP1012 Laura Tonus extrême 18 h 30 à 19 h 30	26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP4038 Tina Entraînement en circuit extérieur 19 h à 20 h	26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP1008 Laura Cardio combat 18 h 30 à 19 h 30	26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP1009 Tina Boot Camp Tabata 18 h 30 à 19 h 30				
26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP1040 Cecilia Essentrics 20 h à 21 h	26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP2001 Penka Power yoga 19 h 45 à 20 h 45	26 \$ (1) 21.75 \$ (2)	SP2002 Ruth Étirements, force et yoga 20 h à 21 h						

- À l'extérieur, sur les terrains du centre communautaire Sarto-Desnoyers
- À l'extérieur, au parc Pine Beach
- À l'extérieur, sur la surface de hockey-balle à l'arrière du complexe aquatique et sportif de Dorval

(1) Première session : 20 juin au 31 juillet (2) Deuxième session : 1^{er} août au 4 septembre

Coût pour les résidents de Dorval. Des frais supplémentaires sont à prévoir pour les non-résidents.

- ⇒ Il est fortement conseillé aux participants de tous les cours d'apporter un tapis de sol ou de yoga.
- ⇒ Pour les **niveaux des cours, les groupes** et tous les autres détails, visitez le www.ville.dorval.qc.ca.

SUP yoga à la pleine lune (14 ans et plus)*

Samedi 1^{er} août, de 19 h 30 à 20 h 30, au parc Pine Beach (Arrivez au moins 15 minutes à l'avance pour l'installation des SUP)

26 \$ - SP2024 - En cas de mauvais temps, le cours aura lieu le 2 août

*Les participants de 14 à 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Soirées de mise en forme au parc Pine Beach • Mardi, de 18 h 30 à 19 h 30

GRATUIT - Annulé en cas de pluie

7 juillet Pilates Jocelyne Mahoney	14 juillet Étirement, force et yoga Ruth Hellstern	21 juillet Tai-chi Steven Rueberer	28 juillet Pound fitness Julie Binette
4 août STRONG by Zumba Alejandra Gil	11 août Essentrics Muriel Sidler	18 août Cardio et abdominaux Jocelyne Mahoney	

Soirées de danse en ligne internationale au bord du lac

Les vendredis, de 18 h à 22 h, du 26 juin au 21 août, au parc Pine Beach

GRATUIT - Annulé en cas de pluie

18 h à 20 h Ultra-débutant et débutant	20 h à 21 h « Improver » (amélioré)	21 h à 22 h Intermédiaire
Professeure : Nathalie Blais		

Soirées Zumba au parc Pine Beach • Les mercredis, de 18 h 30 à 19 h 30

GRATUIT - Annulé en cas de pluie

8 juillet
Veronica Aguirre

15 juillet
Veronica Aguirre

22 juillet
Alejandra Gil

29 juillet
Florina Sabau

5 août
Alejandra Gil

12 août
Dalia Parvin

PARTY ZUMBA

19 août, de 18 h 30 à 20 h 30

(Annulé en cas de pluie)



Inscriptions pour les activités de l'été 2020

► Pour les résidents de Dorval, en ligne ou par téléphone seulement : dès le 8 juin, à 8 h 30

► Pour les non-résidents, en ligne ou par téléphone seulement : dès le 15 juin, à 8 h 30

Pour les inscriptions en ligne, visitez le www.ville.dorval.qc.ca et cliquez sur le bouton bleu « Inscriptions aux cours et activités » dans la colonne de droite. Pour les inscriptions par téléphone, appelez au 514 633-4000. **Vous devez avoir un compte (carte de résident ou une carte de non-résident) ainsi qu'une carte de crédit pour procéder au paiement.**

En raison du contexte actuel exceptionnel, nous offrons aux résidents de Dorval la possibilité d'ouvrir un compte à distance. Voici comment en faire la demande :

- Faites parvenir une photo recto-verso de votre permis de conduire ainsi que votre numéro de téléphone à l'adresse courriel suivante : lc@ville.dorval.qc.ca*
- Vous pouvez également téléphoner au **514 633-4000**.

* Dans le cas d'un enfant, un bulletin scolaire ou une carte étudiante de l'année en cours peuvent être présentés.

Notes importantes :

- Deux sessions d'été sont offertes pour les cours de mise en forme et bien-être : la première se déroule du **20 juin au 31 juillet** et la deuxième du **1^{er} août au 4 septembre**.
- Les tarifs affichés sont pour les résidents de Dorval. Des frais supplémentaires sont à prévoir pour les non-résidents.
- La Cité de Dorval se donne le droit d'annuler un cours en raison d'un faible taux d'inscription.
- Pour certains cours, l'inscription tardive sera possible tant que des places sont disponibles. Le coût de la session sera réduit en conséquence au moment de l'inscription.
- Les personnes figurant sur la liste d'attente seront appelées par la Cité advenant qu'une place se libère.

Politique de remboursement :

Visitez le www.ville.dorval.qc.ca pour les détails.