

Session hiver 2026

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Activité	Début	Fin	Horaire	Durée de la séance	Emplacement	Nombre de séances	Prix (taxes incluses)
Anglais Débutant 2 Lundi 13h00 - Lydia Borecki	12 janvier 2026	13 avril 2026	Lundi 13h00 à 15h00	02:00	Local 010	13	132,00 \$
Anglais Intermédiaire mercredi 10h00 - Lydia Borecki	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 10h00 à 12h00	02:00	Local 010	13	132,00 \$
Aquaforme Du Sablon Jeudi 11h00	8 janvier 2026	26 mars 2026	Jeudi 11h00 à 11h55	00:55	Piscine Centre du Sablon	12	168,00 \$
Aquaforme Du Sablon Mercredi 12h30	7 janvier 2026	25 mars 2026	Mercredi 12h30 à 13h25	00:55	Piscine Centre du Sablon	12	168,00 \$
Aquaforme Val-des-Arbres Jeudi 10h05	8 janvier 2026	12 mars 2026	Jeudi 10h05 à 11h00	00:55	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
Aquaforme Val-des-Arbres Jeudi 11h10	8 janvier 2026	12 mars 2026	Jeudi 11h10 à 12h05	00:55	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
Aquaforme Val-des-Arbres Lundi 10h05	5 janvier 2026	9 mars 2026	Lundi 10h05 à 11h00	00:55	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
Aquaforme Val-des-Arbres Lundi 11h10	5 janvier 2026	9 mars 2026	Lundi 11h10 à 12h05	00:55	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
Aquaforme Val-des-Arbres Mardi 10h05	6 janvier 2026	10 mars 2026	Mardi 10h05 à 11h00	00:55	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
Aquaforme Val-des-Arbres Mardi 11h10	6 janvier 2026	10 mars 2026	Mardi 11h10 à 12h05	00:55	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
Aquajogging Val-des-Arbres Lundi 9h00	5 janvier 2026	9 mars 2026	Lundi 09h00 à 09h55	00:55	Piscine Val-des-Arbres	10	142,00 \$
Aquarelle mercredi 13h00 - Martine Leblanc	Détails à venir						
Aquarelle niveau avancé vendredi 9h00 Martine Leblanc	Détails à venir						
Cerveaux actifs - Niveau 1 - cahier obligatoire	Cahier obligatoire					1	25,00 \$
Cerveaux actifs - Niveau 1 - Mercredi 09h00 - Manon Baril	14 janvier 2026	18 mars 2026	Mercredi 09h00 à 11h30	02:30	Local 218	10	120,00 \$
Danse en ligne niveau 1 vendredi 9h00 - Gilbert Laniel	16 janvier 2026	24 avril 2026	Vendredi 09h00 à 10h15	01:15	Local 106	13	62,00 \$
Danse en ligne niveau 2 vendredi 10h30 - Gilbert Laniel	16 janvier 2026	24 avril 2026	Vendredi 10h30 à 11h45	01:15	Local 106	13	62,00 \$
Danse en ligne niveau 3 jeudi 9h00 - Gilbert Laniel	15 janvier 2026	16 avril 2026	Jeudi 09h00 à 11h30	02:30	Local 106	13	112,00 \$
Danse en ligne pratique mardi 9h30 - Gilbert Laniel	13 janvier 2026	14 avril 2026	Mardi 09h30 à 11h30	02:00	Local 106	13	90,00 \$
Danse en ligne Country mercredi 10h15 - Sylvie Couture	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 10h15 à 11h45	01:30	Local 006	13	151,00 \$
A-Diaporamas Passeport -2025-2026 mardi 13h15	Détails à venir		Mardi 13h15 à 15h30	02:15	Local 006	8	100,00 \$

Session hiver 2026

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Activité	Début	Fin	Horaire	Durée de la séance	Emplacement	Nombre de séances	Prix (taxes incluses)
Diaporama 1 -	Détails à venir		Mardi 13h15 à 15h30		Local 006	1	16,00 \$
Diaporama 2 -	Détails à venir		Mardi 13h15 à 15h30		Local 006	1	16,00 \$
Diaporama 3	Détails à venir		Mardi 13h15 à 15h30		Local 006	1	16,00 \$
Diaporama 4	Détails à venir		Mardi 13h15 à 15h30		Local 006	1	16,00 \$
Diaporama 5 -	Détails à venir		Mardi 13h15 à 15h30		Local 006	1	16,00 \$
Diaporama 6 -	Détails à venir		Mardi 13h15 à 15h00		Local 006	1	16,00 \$
Diaporama 7 –	Détails à venir		Mardi 13h15 à 15h30		Local 006	1	16,00 \$
Diaporama 8 -	Détails à venir		Mardi 13h15 à 15h00		Local 006	1	16,00 \$
Atelier d'écriture	Détails à venir		Mardi 09h30 à 12h00		Local 109	13	201,00 \$
Espagnol débutant 2 jeudi 13h00 - Maria Mosquera	15 janvier 2026	9 avril 2026	Jeudi 13h00 à 15h00	02:00	Local 109	13	150,00 \$
Espagnol intermédiaire 3 lundi 9h30 - Maria Mosquera	12 janvier 2026	13 avril 2026	Lundi 09h30 à 11h30	02:00	Local 109	13	150,00 \$
Espagnol avancé supérieur C - mercredi 9h00 - Maria Mosquera #347	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 09h00 à 12h00	03:00	Local 109	13	218,00 \$
Espagnol avancé supérieur A - mercredi 13h00 - Maria Mosquera #353	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 13h00 à 16h00	03:00	Local 218	13	218,00 \$
Espagnol avancé supérieur B - jeudi 9h00 - Maria Mosquera #482	15 janvier 2026	9 avril 2026	Jeudi 09h00 à 12h00	03:00	Local 109	13	218,00 \$
Espagnol avancé 3 vendredi 9h00 - Maria Mosquera	16 janvier 2026	17 avril 2026	Vendredi 09h00 à 12h00	03:00	Local 109	13	218,00 \$
Espagnol voyage et culture avancé 1 - mercredi 9h15 - Saskia Zurita	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 09h15 à 11h15	02:00	Local 213	13	150,00 \$
Espagnol voyage intermédiaire 2 jeudi 9h15- Saskia Zurita	15 janvier 2026	9 avril 2026	Jeudi 09h15 à 11h15	02:00	Local 213	13	150,00 \$
Espagnol voyage débutant 2 mercredi 11h30 - Saskia Zurita	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 11h30 à 13h30	02:00	Local 213	13	150,00 \$
Espagnol voyage et culture avancé 2 -jeudi 11h30 - Saskia Zurita	15 janvier 2026	9 avril 2026	Jeudi 11h30 à 13h30	02:00	Local 213	13	150,00 \$
Étirements 161 Lundi 13h15 - Jean Lamoureux	12 janvier 2026	20 avril 2026	Lundi 13h15 à 14h15	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Étirements 291 Mardi 14h30 - Jean Lamoureux	13 janvier 2026	14 avril 2026	Mardi 14h30 à 15h30	01:00	Local 106	13	73,00 \$

Session hiver 2026

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Activité	Début	Fin	Horaire	Durée de la séance	Emplacement	Nombre de séances	Prix (taxes incluses)
Étirements 371 Mercredi 14h30 - Jean Lamoureux	14 janvier 2026	15 avril 2026	Mercredi 14h30 à 15h30	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Étirements 450 Jeudi 13h15 - Jean Lamoureux	15 janvier 2026	16 avril 2026	Jeudi 13h15 à 14h15	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Exercices Adaptés Lundi 09h30 - Marie-Claude Renaud	12 janvier 2026	13 avril 2026	Lundi 09h30 à 10h30	01:00	Local 108	13	132,00 \$
Exercices Adaptés Lundi 10h45 - Marie-Claude Renaud	12 janvier 2026	13 avril 2026	Lundi 10h45 à 11h45	01:00	Local 108	13	132,00 \$
Exercices Adaptés Mercredi 09h30 - Marie-Claude Renaud	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 09h30 à 10h30	01:00	Local 009	13	132,00 \$
Exercices Adaptés Mercredi 10h45 - Marie-Claude Renaud	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 10h45 à 11h45	01:00	Local 009	13	132,00 \$
Exercices Adaptés Vendredi 09h30 - Marie-Claude Renaud	16 janvier 2026	17 avril 2026	Vendredi 09h30 à 10h30	01:00	Local 215	13	132,00 \$
Introduction à la généalogie cohorte 1- jeudi 9h30 à 11h30 - Lynda Beaud	15 janvier 2026	29 janvier 2026	Jeudi 09h30 à 11h30	02:00	Local 215	3	25,00 \$
Introduction à la généalogie cohorte 2- jeudi 9h30 à 11h30 - Lynda Beaud	19 février 2026	5 mars 2026	Jeudi 09h30 à 11h30	02:00	Local 215	3	25,00 \$
Histoire de l'art Mardi 10h00 - Maryse Chevrette	12 janvier 2026	10 avril 2026	Mardi 10h00 à 12h00	02:00	Local 006	13	127,00 \$
Introduction à l'intelligence artificielle 1 groupe A- jeudi 10h00 - ELC	15 janvier 2026	20 février 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	02:00	Local 104	6	57,00 \$
Introduction à l'intelligence artificielle 1 groupe B - jeudi 10h00 - ELC	5 mars 2026	9 avril 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	02:00	Local 104	6	57,00 \$
Introduction à l'intelligence artificielle 2 -Vendredi 10h00 - ELC	16 janvier 2026	21 février 2026	Vendredi 10h00 à 12h00	02:00	Local 104	6	57,00 \$
Ipad, Iphone et Icloud Débutant Mercredi 13h00 - ELC	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 13h00 à 15h00	02:00	Local 104	13	121,00 \$
Ipad, Iphone, Icloud Intermédiaire Mercredi 10h00 - ELC	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 10h00 à 12h00	02:00	Local 104	13	121,00 \$
Téléphone et tablette Android Débutant Mardi 13h00 - ELC	13 janvier 2026	7 avril 2026	Mardi 13h00 à 15h00	02:00	Local 104	13	121,00 \$
Téléphone et tablette Android Intermédiaire Mardi 10h00 - ELC	13 janvier 2026	7 avril 2026	Mardi 10h00 à 12h00	02:00	Local 104	13	121,00 \$
Italien Débutant 2 mercredi 9h30 - Enza Monaco	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 09h30 à 11h30	02:00	Local 217	13	150,00 \$
Italien Élémentaire 2 mardi 9h30 - Enza Monaco	13 janvier 2026	7 avril 2026	Mardi 09h30 à 11h30	02:00	Local 217	13	150,00 \$
Jouer au 500 Jeudi 13h00 à 15h45	15 janvier 2026	9 avril 2026	Jeudi 13h00 à 15h45	02:45	Local 104	13	35,00 \$
Mise en forme Énergie 501 Vendredi 9h15 - Marie Sejaan	16 janvier 2026	17 avril 2026	Vendredi 09h15 à 10h15	01:00	Local 006	13	73,00 \$

Session hiver 2026

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Activité	Début	Fin	Horaire	Durée de la séance	Emplacement	Nombre de séances	Prix (taxes incluses)
Mise en forme Énergie 531 Vendredi 10h30- Marie Sejaan	16 janvier 2026	17 avril 2026	Vendredi 10h30 à 11h30	01:00	Local 006	13	73,00 \$
Mise en forme 121 Lundi 8h45 - Jean Lamoureux	12 janvier 2026	20 avril 2026	Lundi 08h45 à 09h45	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 131 Lundi 10h00 - Jean Lamoureux	12 janvier 2026	20 avril 2026	Lundi 10h00 à 11h00	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 141 Lundi 11h15 - Jean Lamoureux	12 janvier 2026	20 avril 2026	Lundi 11h15 à 12h15	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 171 Lundi 14h30 - Jean Lamoureux	12 janvier 2026	20 avril 2026	Lundi 14h30 à 15h30	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 271 Mardi 13h15 - Jean Lamoureux	13 janvier 2026	14 avril 2026	Mardi 13h15 à 14h15	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 321 Mercredi 8h45 - Jean Lamoureux	14 janvier 2026	15 avril 2026	Mercredi 08h45 à 09h45	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 332 Mercredi 10h00 - Jean Lamoureux	14 janvier 2026	15 avril 2026	Mercredi 10h00 à 11h00	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 341 Mercredi 11h15 - Jean Lamoureux	14 janvier 2026	15 avril 2026	Mercredi 11h15 à 12h15	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 351 Mercredi 13h15 - Jean Lamoureux	14 janvier 2026	15 avril 2026	Mercredi 13h15 à 14h15	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 471 Jeudi 14h30 - Jean Lamoureux	15 janvier 2026	9 avril 2026	Jeudi 14h30 à 15h30	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mouvements corporels conscients Vendredi 09h00-Sylvie Perron	16 janvier 2026	27 mars 2026	Vendredi 09h00 à 10h30	01:30	Local 213	11	102,00 \$
Mouvements corporels conscients Vendredi 11h00 - Sylvie Perron	16 janvier 2026	27 mars 2026	Vendredi 11h00 à 12h30	01:30	Local 213	11	102,00 \$
Palet (Shuffle board) - André Brisset	16 janvier 2026	17 avril 2026	Vendredi 13h00 à 15h30	02:30	Local 006	13	35,00 \$
Peinture à l'huile Lundi 13h00 - Réjean Riendeau	12 janvier 2026	13 avril 2026	Lundi 13h00 à 15h30	02:30	Local 213	13	190,00 \$
Pétanque Mercredi 13h00 - N. Aird et D. Gravel	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 13h00 à 15h00	02:00	Local 006	13	35,00 \$
Pilates jeudi 13h15 - Paul Bertrand	15 janvier 2026	9 avril 2026	Jeudi 13h15 à 14h30	01:15	Local 108	13	129,00 \$
Pilates Mardi 13h15 - Paul Bertrand	13 janvier 2026	7 avril 2026	Mardi 13h15 à 14h30	01:15	Local 108	13	129,00 \$
Pilates Mercredi 13h15 - Paul Bertrand	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 13h15 à 14h30	01:15	Local 108	13	129,00 \$
Qi Gong (débutant) Vendredi 10h30 - Élise Hervatin	16 janvier 2026	17 avril 2026	Vendredi 10h30 à 11h30	01:15	Local 009	13	103,00 \$
Qi Gong Jeudi 13h00 - Élise Hervatin	15 janvier 2026	9 avril 2026	Jeudi 13h00 à 14h15	01:15	Local 009	13	112,00 \$

Session hiver 2026

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Activité	Début	Fin	Horaire	Durée de la séance	Emplacement	Nombre de séances	Prix (taxes incluses)
Qi Gong Lundi 10h45 - Élise Hervatin	12 janvier 2026	13 avril 2026	Lundi 10h45 à 12h00	01:15	Local 009	13	112,00 \$
Qi Gong Vendredi 9h00 - Élise Hervatin	16 janvier 2026	17 avril 2026	Vendredi 09h00 à 10h15	01:00	Local 009	13	112,00 \$
Scrabble duplicate Mercredi 13h30 - Diane Desrosiers	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 13h30 à 15h30	02:00	Local 104	13	41,00 \$
Tai-Chi Quan 1 - 2e partie des 24 pas (débutant) - Lundi 09h15 - Jean Lépin	12 janvier 2026	13 avril 2026	Lundi 09h15 à 10h15	01:00	Local 215	13	95,00 \$
Tai-Chi Quan 3 - 2e partie des 108 pas - Lundi 10h30 - Jean Lépine	12 janvier 2026	13 avril 2026	Lundi 10h30 à 12h00	01:30	Local 215	13	129,00 \$
Tai-Chi Quan 4 - Perfectionnement des 108 pas - Lundi 13h00 - Jean Lépin	12 janvier 2026	13 avril 2026	Lundi 13h00 à 14h30	01:30	Local 215	13	129,00 \$
Viactive Jeudi 13h30 - Jeanne Bauduin	15 janvier 2026	9 avril 2026	Jeudi 13h30 à 15h00	01:30	Local 006	13	41,00 \$
Viactive Lundi 10h30 - Jeanne Bauduin	12 janvier 2026	13 avril 2026	Lundi 10h30 à 12h00	01:30	Local 006	13	41,00 \$
Yoga sur chaise - lundi 13h00 - Diane Roy	12 janvier 2026	13 avril 2026	Lundi 13h00 à 14h15	01:15	Local 108	13	91,00 \$
Yoga sur chaise - lundi 14h30 - Diane Roy	12 janvier 2026	13 avril 2026	Lundi 14h30 à 15h45	01:15	Local 108	13	91,00 \$
Yoga Otha Zen Mardi 9h30 - Isabelle Brisson	13 janvier 2026	7 avril 2026	Mardi 09h30 à 11h00	01:30	Local 108	13	129,00 \$
Yoga Zen débutant Mercredi 10h00 - May Char	14 janvier 2026	8 avril 2026	Mercredi 10h00 à 11h45	01:45	Local 108	13	150,00 \$
Yoga Zen Jeudi 13h30 - May Char	15 janvier 2026	9 avril 2026	Jeudi 13h30 à 15h15	01:45	Local 215	13	150,00 \$
Zumba Gold Jeudi 10h15 - Marie Sejaan	15 janvier 2026	9 avril 2026	Jeudi 10h15 à 11h15	01:00	Local 009	13	101,00 \$
Zumba Gold Lundi 9h30 - Christine Lévesque	12 janvier 2026	13 avril 2026	Lundi 09h30 à 10h30	01:00	Local 009	13	101,00 \$
Zumba Gold Mardi 10h30 - Marie Sejaan	13 janvier 2026	7 avril 2026	Mardi 10h30 à 11h30	01:00	Local 009	13	101,00 \$
Zumba Gold Toning Mardi 09h15 - Marie Sejaan	13 janvier 2026	7 avril 2026	Mardi 09h15 à 10h15	01:00	Local 009	13	101,00 \$