



Automne  
2022

# Mon Cyberguide francophone des loisirs

## Programmes récréatifs

### Table des matières

Précolaire.....	3
Enfants.....	67
Ados.....	9
Adultes.....	10



[Emplois et bénévolat](#)

[Aide financière](#)

[Installations](#)



## À venir : nouveau système d'inscription

Les inscriptions en ligne aux programmes qui vous seront proposés pour l'hiver 2023 seront quelque peu différentes cette année. En effet, des améliorations ont été apportées au système qui vous permettra désormais de parcourir ou de filtrer les programmes et de créer une liste de souhaits tout en ayant un temps d'attente réduit les soirs d'inscription.

### Préparez-vous pour que la transition se fasse tout en douceur :

- Assurez-vous que vos coordonnées sont à jour en vous rendant sur votre compte en ligne ou en vous adressant à un membre du service à la clientèle de l'établissement que vous fréquentez.
- Abonnez-vous au [bulletin Loisirs](#). Vous y trouverez des instructions vous permettant de créer un nouveau compte ou d'y accéder.

# Précolaire

Les horaires et les tarifs peuvent faire l'objet de modifications sans préavis. Les tarifs comprennent La TVH.

Chacun des codes à barres du document PDF est directement lié à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter, à partir de la date d'inscription, à votre panier pour une inscription facile.

Les programmes éducatifs sont offerts dans la langue dans laquelle ils sont annoncés.

## Danse

### Ballet – Niveau 1

Améliorer votre équilibre et coordination en s'adonnant à une variété d'exercices et de mouvements créatifs.

#### Côte-de-Sable – 613-564-1062

3-5 ans	sam.	9 h 45-10 h 30
17 sept.-10 déc.	91 \$	<a href="#">1631746</a>

#### François-Dupuis – 613-580-8080

4-5 ans	dim.	11 h 10-11 h 50
18 sept.-18 déc.	87,50 \$	<a href="#">1633036</a>

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

3-5 ans	mar.	17 h-17 h 30
20 sept.-6 déc.	60,75 \$	<a href="#">1631972</a>
3-5 ans	sam.	10 h 30-11 h
24 sept.-17 déc.	60,75 \$	<a href="#">1632003</a>

### Ballet Jazz – Niveau 1

Améliorer votre équilibre et coordination en s'adonnant à une variété d'exercices et de mouvements créatifs.

#### Arts Shenkman – 613-580-2787

3-4 ans	dim.	9 h 30-10 h 15
2 oct.-27 nov.	60,75 \$	<a href="#">1631671</a>

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

3-5 ans	mer.	17 h-17 h 30
21 sept.-7 déc.	60,75 \$	<a href="#">1632163</a>
6-10 ans	mer.	18 h 45-19 h 30
21 sept.-7 déc.	91 \$	<a href="#">1635330</a>

## Hip hop

Le hip-hop, avec ses racines ancrées dans la danse urbaine, vous fait bouger au son de musiques funky rythmées. Développez votre force, votre souplesse et votre côté musical au moyen de chorégraphies complexes aux rythmes effrénés. Créez des mouvements dynamiques et stylisés, tout comme dans les récentes vidéos de musique

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

3-5 ans	jeu.	17 h-17 h 30
22 sept.-8 déc.	67,50 \$	<a href="#">1635345</a>

## Je dois danser

Ce cours permet aux enfants de découvrir divers styles de danse. Place à l'expression créative.

#### Arts Shenkman – 613-580-2787

3-4 ans	sam.	9 h-9 h 45
1 oct.-10 déc.	60,75 \$	<a href="#">1630247</a>

#### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

3-5 ans	jeu.	17 h-17 h 45
15 sept.-20 oct.	45,50 \$	<a href="#">1632628</a>
3 nov.-15 déc.	53 \$	<a href="#">1632630</a>

## Mouvements créatifs – Parent et moi

Venez explorer le mouvement créatif et les bases du ballet et du jazz. Des instruments, des rubans et d'autres objets sont utilisés pour l'apprentissage du rythme. Des jeux et des exercices amusants permettent d'augmenter la force et d'améliorer la souplesse, la coordination et l'équilibre.

#### Arts Shenkman – 613-580-2787

2-3 ans	dim.	9 h-9 h 30
2 oct.-27 nov.	25,50 \$	<a href="#">1631663</a>

## Sur la pointe des pieds – Avec parent

Joignez-vous à votre enfant pour apprendre des mouvements créatifs de base du ballet et du jazz. Les enfants acquièrent de la grâce et de la créativité tout en enrichissant leur propre personnalité.

#### François-Dupuis – 613-580-8080

18 mois-3 ans	dim.	8 h 30-9 h
18 sept.-18 déc.	55,50 \$	<a href="#">1632972</a>

## Patinage

### Glisseurs de neige

Cours d'initiation au patinage. Les enfants doivent être à l'aise de participer sans être accompagnés de leurs parents. Une fois le programme réussi, passez à Petits glisseurs, à Introduction au patinage junior ou à Glisseurs juniors. Tous les patineurs doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

#### Ray-Friel – 613-580-4765

4-5 ans	sam.	10 h 25-10 h 50
10 sept.-29 oct.	38,50 \$	<a href="#">1634041</a>
5 nov.-17 déc.	38,50 \$	<a href="#">1634090</a>

### Patins givrés

Découvrez les joies de la glace, que ce soit debout ou sur les genoux! Les leçons viseront principalement à habituer les enfants à se tenir debout et à se déplacer en traînant les pieds sur la glace. À chacune des leçons, le tout-petit doit être accompagné d'un adulte en patins ayant une certaine expérience du patinage. Une fois le programme réussi, passez à Glisseurs de neige ou à Toi et moi. Tous les patineurs, y compris les adultes, doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

#### Ray-Friel – 613-580-4765

2-4 ans	mar.	16 h 25-16 h 50
13 sept.-25 oct.	38,50 \$	<a href="#">1633902</a>
1 nov.-13 déc.	38,50 \$	<a href="#">1633933</a>

# Précolaire

## Petits glisseurs

Cours s'adressant aux enfants qui ont une expérience limitée du patinage. Les enfants progresseront sur cinq niveaux de patinage et recevront un insigne en fonction de leur habileté. Ils apprendront à freiner et à patiner vers l'avant correctement. Une fois les cinq niveaux réussis, passez à Glisseurs juniors. Tous les patineurs doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

### Aréna Côte-de-Sable – 613-580-2424

4-5 ans	sam.	midi-12 h 50
22 oct.-17 déc.	98,50 \$	<a href="#">1633572</a>

### Pinecrest – 613-580-9676

4-5 ans	sam.	13 h-13 h 50
15 oct.-10 déc.	98,50 \$	<a href="#">1634482</a>

### Ray-Friel – 613-580-4765

4-5 ans	mar.	16 h-16 h 50
13 sept.-25 oct.	76,75 \$	<a href="#">1633910</a>

1 nov.-13 déc.	76,75 \$	<a href="#">1633927</a>
----------------	----------	-------------------------

4-5 ans	sam.	9 h- 9 h 50
---------	------	-------------

10 sept.-29 oct.	76,75 \$	<a href="#">1634050</a>
------------------	----------	-------------------------

5 nov.-17 déc.	76,75 \$	<a href="#">1634072</a>
----------------	----------	-------------------------

## Toi et moi

Cours d'initiation au patinage. Pour les trois premières leçons, l'enfant doit être accompagné d'un adulte en patins ayant une certaine expérience du patinage. Une fois le programme réussi, passez à Petits glisseurs. Tous les patineurs, y compris les adultes, doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

### Minto-Barrhaven – 613-727-2683

3-6 ans	lun.	17 h-17 h 50
26 sept.-5 déc.	109,50 \$	<a href="#">1631605</a>

### Complexe St-Laurent – 613-742-6767

3-6 ans	sam.	10 h-10 h 50
17 sept.-19 nov.	98,50 \$	<a href="#">1633803</a>

## Sports

### Basketball

Une initiation dynamique et agréable. L'accent est mis sur la participation et le plaisir durant l'apprentissage des mouvements de base et aux différentes activités reliées au basketball.

### François-Dupuis – 613-580-8080

4-5 ans	sam.	8 h- 8 h 40
10 sept.-10 déc.	73,75 \$	<a href="#">1632741</a>

### Gymnastique

Les participants acquièrent des compétences de base en gymnastique sur les engins traditionnels avec l'aide d'un entraîneur. Au moins quatre des engins suivants pourraient être proposés : poutre, sol, mini-trampoline, barres, anneaux, barres asymétriques et table de saut.

### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

3-5 ans	dim.	9 h- 9 h 45
18 sept.-11 déc.	95,75 \$	<a href="#">1631804</a>

### Multi-sports

Acquérir ou perfectionner des compétences fondamentales. L'accent est mis sur les techniques de base, les compétences proprement dites et la participation. Le programme comprend un renforcement des compétences ainsi que des jeux amusants.

### Heron – 613-247-4808

4-6 ans	lun.	16 h 45-17 h 30
26 sept.-5 déc.	57,50 \$	<a href="#">1632612</a>

### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

3-5 ans	dim.	10 h 30-11 h 30
18 sept.-23 oct.	42,75 \$	<a href="#">1632596</a>
6 nov.-18 déc.	59,75 \$	<a href="#">1632599</a>

## Soccer

Participation active au sport. Acquisition d'habiletés motrices fondamentales et essai de diverses activités sportives, l'accent étant mis sur le plaisir de participer à une activité sportive.

### Côte-de-Sable – 613-564-1062

3-5 ans	sam.	9 h 45-10 h 30
17 sept.-10 déc.	70,25 \$	<a href="#">1631815</a>

### South Fallingbrook – 613-824-0633

4-5 ans	sam.	9 h-10 h
10 sept.-3 déc.	102,25 \$	<a href="#">1627648</a>

### Overbrook – 613-742-5147

3-5 ans	sam.	15 h 15-16 h
10 sept.-29 oct.	44,75 \$	<a href="#">1629287</a>

5 nov.-17 déc.	44,75 \$	<a href="#">1629288</a>
----------------	----------	-------------------------

### Complexe St-Laurent – 613-742-6767

2-4 ans	sam.	9 h 15-10 h
17 sept.-17 déc.	76,75 \$	<a href="#">1626473</a>

## Intérêt général

### Fabrication d'une maison en pain d'épices – Avec parent

Oyez les parents! Joignez-vous à nous pour fabriquer avec votre enfant un projet spécial à rapporter à la maison.

#### Côte-de-Sable – 613-564-1062

4-5 ans	sam.	11 h-midi
17 déc.	36 \$	<a href="#">1632071</a>

### Pagaille et dégâts

Lance-toi dans l'art grâce à divers projets en utilisant ton imagination débordante et plein de matériaux

#### Aquaview – 613-824-0633

18 mois-4 ans	lun.	10 h 15-11 h 15
12 sept.-5 déc.	95,75 \$	<a href="#">1628894</a>
18 mois-4 ans	ven.	10 h 15-11 h 15
16 sept.-2 déc.	95,75 \$	<a href="#">1628896</a>

#### Pat-Clark – 613-748-1771

4-6 ans	sam.	9 h-10 h
10 sept.-19 nov.	71,75 \$	<a href="#">1633549</a>

#### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

3-5 ans	lun.	17 h-18 h
12 sept.-24 oct.	48 \$	<a href="#">1632700</a>
7 nov.-12 déc.	48 \$	<a href="#">1632704</a>

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

2-5 ans	sam.	9 h- 9 h 45
24 sept.-17 déc.	71,75 \$	<a href="#">1632044</a>
2-5 ans	sam.	10 h-10 h 45
24 sept.-17 déc.	71,75 \$	<a href="#">1632050</a>

#### Complexe St-Laurent – 613-742-6767

4-6 ans	dim.	11 h 15-midi
18 sept.-18 déc.	71,75 \$	<a href="#">1626496</a>

# Enfants

Les horaires et les tarifs peuvent faire l'objet de modifications sans préavis. Les tarifs comprennent la TVH.

Chacun des codes à barres du document PDF est directement lié à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter, à partir de la date d'inscription, à votre panier pour une inscription facile.

Les programmes éducatifs sont offerts dans la langue dans laquelle ils sont annoncés.

## Arts

### Ballet – Niveau 1

Améliorer votre équilibre et coordination en s'adonnant à une variété d'exercices et de mouvements créatifs.

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

6-9 ans	sam.	11 h-11 h 45
24 sept.-10 déc.	91 \$	<a href="#">1632731</a>

#### Heron – 613-247-4808

5-9 ans	mer.	18 h 30-19 h 15
28 sept.-30 nov.	75,75 \$	<a href="#">1632898</a>

### Ballet Jazz – Niveau 1

Apprendre les rudiments du ballet jazz. Les exercices sont conçus de façon à développer la force, l'équilibre, la souplesse et la coordination ainsi que développer votre créativité et améliorer votre niveau de confiance.

#### Arts Shenkman – 613-580-2787

5-6 ans	dim.	10 h 15-11 h
2 oct.-27 nov.	60,75 \$	<a href="#">1631696</a>

#### Heron – 613-247-4808

5-9 ans	mer.	18 h 30-19 h 15
28 sept.-30 nov.	75,75 \$	<a href="#">1632898</a>

### Hip hop

Le hip-hop, avec ses racines ancrées dans la danse urbaine, fait bouger les élèves au son de musiques funky rythmées. Viens développer ta force, ta souplesse et ta musicalité en participant à des chorégraphies complexes et endiablées, semblables aux mouvements dynamiques et élégants des plus récents vidéoclips.

#### Arts Shenkman – 613-580-2787

6-9 ans	dim.	11 h-midi
2 oct.-27 nov.	90 \$	<a href="#">1631704</a>

#### Côte-de-Sable – 613-564-1062

6-12 ans	sam.	midi-13 h
17 sept.-10 déc.	134,75 \$	<a href="#">1631762</a>

### Je dois danser

Ce cours permet aux enfants de découvrir divers styles de danse. Place à l'expression créative.

#### Arts Shenkman – 613-580-2787

5-6 ans	sam.	10 h 30-11 h 15
1 oct.-10 déc.	60,75 \$	<a href="#">1630248</a>

#### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

3-5 ans	jeu.	17 h 45-18 h 30
15 sept.-20 oct.	45,50 \$	<a href="#">1632613</a>
3 nov.-15 déc.	53 \$	<a href="#">1632614</a>

### Stimulation de la créativité

Les enfants utiliseront du matériel d'artiste et effectueront des exercices pour laisser libre cours à leur créativité. Inspiration, mouvement, imagination, improvisation, exploration, expérience, émerveillement et jeux sont au cœur des activités.

#### Pat-Clark – 613-748-1771

10-14 ans	sam.	11 h 30-12 h 30
10 sept.-19 nov.	194,75 \$	<a href="#">1633563</a>

## Sports

### Gymnastique

Les participants acquièrent des compétences en gymnastique récréative de niveau débutant ou intermédiaire sur les engins traditionnels avec l'aide d'un entraîneur. Les groupes sont répartis en fonction de l'âge, des aptitudes et du niveau. Au moins quatre des engins suivants pourraient être proposés : poutre, sol, mini-trampoline, barres, anneaux et table de saut.

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

6-9 ans	dim.	9 h 45-10 h 45
18 sept.-11 déc.	127,75 \$	<a href="#">1631849</a>

### Karaté

Apprenez le respect des autres, tout en mettant l'accent sur les bonnes manières et la forme physique. Développer des compétences de vie, notamment la discipline, la maîtrise de soi, la patience, la confiance et le courage. Progressez à votre rythme dans ce programme non compétitif.

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

7-14 ans	sam.	11 h 45-12 h 45
24 sept.-17 déc.	134,75 \$	<a href="#">1634740</a>
7-14 ans	sam.	12 h 45-13 h 45
24 sept.-17 déc.	134,75 \$	<a href="#">1634741</a>

### Multi-sports

Acquérir ou perfectionner des compétences fondamentales. L'accent est mis sur les techniques de base, les compétences proprement dites et la participation. Le programme comprend un renforcement des compétences ainsi que des jeux amusants.

#### Heron – 613-247-4808

7-10 ans	lun.	17 h 30-18 h 15
26 sept.-5 déc.	57,50 \$	<a href="#">1632616</a>

#### Complexe St-Laurent – 613-742-6767

6-10 ans	dim.	11 h-midi
18 sept.-18 déc.	102,25 \$	<a href="#">1626499</a>

# Enfants

## Soccer

Acquérir ou perfectionner des compétences fondamentales. L'accent est mis sur les techniques de base, les compétences proprement dites et la participation. Le programme comprend un renforcement des compétences ainsi que des matchs amusants.

### Côte-de-Sable – 613-564-1062

6-12 ans	ven.	19 h-20 h
16 sept.-16 déc.	102,25 \$	<a href="#">1631797</a>

### South Fallingbrook – 613-824-0633

10-12 ans	sam.	13 h-14 h
10 sept.-3 déc.	102,25 \$	<a href="#">1627642</a>
5-7 ans	sam.	11 h-midi
10 sept.-3 déc.	102,25 \$	<a href="#">1627627</a>
7-9 ans	lun.	19 h-20 h
12 sept.-12 déc.	102,25 \$	<a href="#">1627632</a>

## Patinage

### Glisseurs juniors

Cours s'adressant aux enfants qui savent au moins patiner vers l'avant. Niveau 1 à 5. Les techniques enseignées peuvent inclure le patinage à reculons, le glissement sur un pied et les virages sur deux pieds. Une fois les cinq niveaux réussis, passez à Glisseurs seniors. Tous les patineurs doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

### Aréna Côte-de-Sable – 613-580-2424

6-12 ans	dim.	13 h-13 h 50
16 oct.-11 déc.	98,50 \$	<a href="#">1633578</a>

### Pincrest – 613-580-9676

6-12 ans	sam.	14 h-14 h 50
15 oct.-10 déc.	98,50 \$	<a href="#">1634483</a>

### Minto-Barrhaven – 613-727-2683

6-12 ans	lun.	18 h-18 h 50
26 sept.-5 déc.	109,50 \$	<a href="#">1631643</a>

### Ray-Friel – 613-580-4765

6-12 ans	mar.	17 h-17 h 50
13 sept.-25 oct.	76,75 \$	<a href="#">1633916</a>
1 nov.-13 déc.	76,75 \$	<a href="#">1633921</a>

6-12 ans	sam.	10 h-10 h 50
10 sept.-29 oct.	76,75 \$	<a href="#">1634052</a>
5 nov.-17 déc.	76,75 \$	<a href="#">1634069</a>

### Complexe St-Laurent – 613-742-6767

6-12 ans	mer.	17 h-17 h 50
21 sept.-16 nov.	98,50 \$	<a href="#">1633808</a>
6-12 ans	sam.	11 h-11 h 50
17 sept.-19 nov.	98,50 \$	<a href="#">1633806</a>

## Introduction au patinage junior

Cours s'adressant aux enfants qui ne savent pas patiner ou qui ont une expérience limitée du patinage. Ils apprendront à freiner et à patiner vers l'avant correctement. Une fois le programme réussi, passez à Glisseurs juniors. Tous les patineurs doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

### Aréna Côte-de-Sable – 613-580-2424

6-12 ans	dim.	14 h-14 h 50
16 oct.-11 déc.	98,50 \$	<a href="#">1633197</a>

### Pincrest – 613-580-9676

6-12 ans	sam.	15 h-15 h 50
15 oct.-10 déc.	98,50 \$	<a href="#">1634486</a>

### Ray-Friel – 613-580-4765

6-10 ans	mar.	17 h-17 h 50
13 sept.-25 oct.	76,75 \$	<a href="#">1633913</a>
1 nov.-13 déc.	76,75 \$	<a href="#">1633924</a>

6-10 ans	sam.	10 h-10 h 50
10 sept.-29 oct.	76,75 \$	<a href="#">1634054</a>
5 nov.-17 déc.	76,75 \$	<a href="#">1634071</a>

### Complexe St-Laurent – 613-742-6767

6-12 ans	sam.	9 h- 9 h 50
17 sept.-19 nov.	98,50 \$	<a href="#">1633810</a>

# Enfants

## Leçons privées

Cours privé donné par un moniteur certifié. Les techniques enseignées dépendent du niveau du patineur. Tous les patineurs doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

### Minto-Barrhaven – 613-727-2683

4-14 ans	lun.	19 h-19 h 25
26 sept.-5 déc.	307,50 \$	<a href="#">1631701</a>
4-14 ans	lun.	19 h 25-19 h 50
26 sept.-5 déc.	307,50 \$	<a href="#">1631703</a>

## Intérêt général

### Combats Nerf®

Participe à différents combats Nerf et à des jeux coopératifs comme Capture le drapeau, les défis ciblés et la défense d'un château Nerf – pour t'amuser et cultiver ton esprit d'équipe. L'équipement et les lunettes de protection sont fournis.

### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

6-12 ans	sam.	10 h 30-11 h 30
17 sept.-22 oct.	32 \$	<a href="#">1632574</a>
5 nov.-17 déc.	44,75 \$	<a href="#">1632576</a>
6-8 ans	mer.	17 h-18 h
14 sept.-26 oct.	44,75 \$	<a href="#">1632555</a>
2 nov.-14 déc.	44,75 \$	<a href="#">1632559</a>
9-12 ans	mer.	18 h-19 h
14 sept.-26 oct.	44,75 \$	<a href="#">1632567</a>
2 nov.-14 déc.	44,75 \$	<a href="#">1632569</a>

## Cours de gardiennage – CCS

Vous êtes intéressé à gagner un peu d'argent de poche! Ce cours de préparation au gardiennage couvre divers sujets comme tes droits et tes responsabilités, les différents âges et stades de développement de l'enfant, les mesures d'urgence ainsi que les premiers soins de base.

### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

11-14 ans	ven.	9 h-17 h
7 oct.	77 \$	<a href="#">1634738</a>

## Fabrication d'une maison en pain d'épices

Joignez-vous à nous pour réaliser un projet spécial et rapporter à la maison ce que vous aurez fabriqué.

### Côte-de-Sable – 613-564-1062

6-12 ans	sam.	11 h-midi
17 déc.	36 \$	<a href="#">1632075</a>

## Pagaille et dégâts

Lance-toi dans l'art grâce à divers projets en utilisant ton imagination débordante et plein de matériaux

### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

6-12 ans	sam.	11 h-midi
24 sept.-17 déc.	76,50 \$	<a href="#">1632153</a>

### Pat-Clark – 613-748-1771

6-9 ans	sam.	10 h 15-11 h 15
10 sept.-19 nov.	57,50 \$	<a href="#">1633559</a>

### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

6-8 ans	lun.	18 h-19 h
12 sept.-24 oct.	38,25 \$	<a href="#">1632708</a>
7 nov.-12 déc.	38,25 \$	<a href="#">1632710</a>



Les horaires et les tarifs peuvent faire l'objet de modifications sans préavis. Les tarifs comprennent la TVH.

Chacun des codes à barres du document PDF est directement lié à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter, à partir de la date d'inscription, à votre panier pour une inscription facile.

Les programmes éducatifs sont offerts dans la langue dans laquelle ils sont annoncés.

## Armizare-Escime médiévale

Pratiquez l'Armizare, l'art martial du XV<sup>e</sup> siècle pratiqué par les chevaliers et la noblesse; inclut le maniement de la lance, de l'épée longue et de la dague avec des instructeurs de renom de la région.

### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

15-17 ans	mer.	19 h-20 h 30
2 nov.-14 déc.	133,25 \$	<a href="#">1632808</a>

## Karaté

Apprenez le respect des autres, tout en mettant l'accent sur les bonnes manières et la forme physique. Développer des compétences de vie, notamment la discipline, la maîtrise de soi, la patience, la confiance et le courage. Progressez à votre rythme dans ce programme non compétitif.

### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

15-19 ans	sam.	11 h 45-12 h 45
24 sept.-17 déc.	152,50 \$	<a href="#">1634742</a>
15-19 ans	sam.	12 h 45-13 h 45
24 sept.-17 déc.	152,50 \$	<a href="#">1634743</a>

# Adultes

Les horaires et les tarifs peuvent faire l'objet de modifications sans préavis. Les tarifs comprennent la TVH.

Chacun des codes à barres du document PDF est directement lié à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter, à partir de la date d'inscription, à votre panier pour une inscription facile.

Les programmes éducatifs sont offerts dans la langue dans laquelle ils sont annoncés.

## Armizare – Escrime médiévale

Pratiquez l'Armizare, l'art martial du XV<sup>e</sup> siècle pratiqué par les chevaliers et la noblesse; inclut le maniement de la lance, de l'épée longue et de la dague avec des instructeurs de renom de la région.

**Richelieu-Vanier – 613-560-6030**

18-99 ans	mer.	19 h-20 h 30
2 nov.-14 déc.	133,25 \$	<a href="#">1632739</a>

## Armizare – Escrime médiévale – Niveau 2

Pratiquez l'Armizare, l'art martial du XV<sup>e</sup> siècle pratiqué par les chevaliers et la noblesse; inclut le maniement de la lance, de l'épée longue et de la dague avec des instructeurs de renom de la région.

**Richelieu-Vanier – 613-560-6030**

18+ ans	mer.	19 h-20 h 30
2 nov.-14 déc.	133,25 \$	<a href="#">1632775</a>

## Karaté

Apprenez le respect des autres, tout en mettant l'accent sur les bonnes manières et la forme physique. Développer des compétences de vie, notamment la discipline, la maîtrise de soi, la patience, la confiance et le courage. Progressez à votre rythme dans ce programme non compétitif.

**Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600**

20+ ans	sam.	11 h 45-12 h 45
24 sept.-17 déc.	152,50\$	<a href="#">1634906</a>
20+ ans	sam.	12 h 45-13 h 45
24 sept.-17 déc.	152,50\$	<a href="#">1634907</a>

## Yoga

Exercices d'étirement visant à rendre le corps souple et qui améliorent la posture, la circulation et la souplesse, tonifient le corps et développent la prise de conscience intérieure.

**Pat-Clark – 613-748-1771**

18+ ans	sam.	8 h 15-9 h 15
17 sept.-3 déc.	111,50 \$	<a href="#">1633023</a>

**Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600**

18+ ans	jeu.	19 h 30-20 h 45
22 sept.-8 déc.	167,25 \$	<a href="#">1631544</a>