

ATELIERS ET CONFÉRENCES

Les Américains :

Qui sont-ils? 70\$ + tx
1^{re} rencontre 120 min + 6 rencontres de 90 min
Mercredi 18h30 CJD (H)



Yoga du rire* 30\$ + tx
Mardi 18h30 SDS (H)
* offert les 12 oct, 9 nov et 7 déc

Arrête de m'intimider (2h) 50\$ + tx
Dimanche 15h CAR (C)
* offert le 3 oct et le 7 nov



Code de type de cours
(C) : Classe/gymnase uniquement
(H) : Hybride (classe et vidéo)
(L) : En ligne uniquement

NOS LIEUX

CAR

Chalet Armand-Racicot
735, rue Saint-Jean

SDS

Salles des Scouts, 2^e étage
780, rue Saint-Jean

ÉDN

École de Normandie
450, rue De Normandie
(entrée Saint-Laurent)

ÉPE

École Les Petits-Explorateurs
1711, rue Bourassa
(entrée Front)

ÉSC

École Sainte-Claire
805, rue Gardenville
(entrée Perrault)

PGF

Polyvalente Gérard-Filion
1330, boulevard Curé-Poirier O

CCJF

Centre culturel Jacques-Ferron
100, rue Saint-Laurent O

COU

École de couture de Corinne
371, de Gentilly

CJD

Centre Jeanne-Dufresnoy
1 boul. Curé-Poirier E

GASG

Maison Gisèle-Auprix-
Saint-Germain
150, rue Grant

PMC

Parc Michel-Chartrand



Programmation - Automne 2021



Informations

- Session de 12 semaines débutant le 20 septembre 2021.
- Inscriptions dès le 30 août - journées portes ouvertes.
- Programmation hybride. Sous réserve de modifications pour respecter les consignes de la santé publique.
- Aucun remboursement après le 3^e cours.
- Au besoin, des classes additionnelles seront ouvertes pour les cours complets.
- Consultez notre site Web pour obtenir plus d'information sur les cours.

450 646-6720

735, rue Saint-Jean, Longueuil, Qc - www.loisirsduvieuxlongueuil.com



NOUVEAUTÉS

Écriture optimiste (90 min) 110\$ + tx
Lundi 19h45 SDS (H)



Astronomie* (90 min) 80\$
Mardi 18h SDS (H)
* 21 sept, 5 et 19 oct, 2, 16 et 30 nov

Club lecture*
Mardi 18h SDS (H)
* 28 sept, 26 oct, 23 nov



Autodéfense pour femmes 80\$ + tx
Dimanche 16h30 SDS (C)

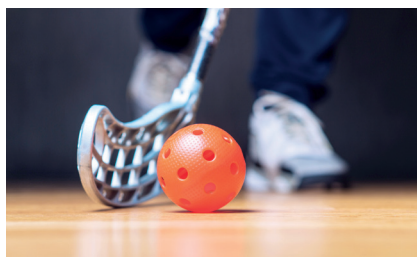
Cours de chant 80\$
Samedi 14h SDS (H)



SPORTS

Volleyball 65\$ + tx
Lundi 19h30 ÉSC (C)

Badminton 65\$ + tx
Mardi 19h30 ÉDN (C)
Mercredi 19h30 ÉDN (C)
Jeudi 19h ÉDN (C)



Hockey-Cosom 75\$ + tx
Dimanche 19h30 ÉPE (C)

Groupe 1 – H-001
Mardi 19h45 PGF (C)
Mercredi 19h45 PGF (C)

Groupe 2 – B-138
Mardi 19h45 PGF (C)
Mercredi 19h45 PGF (C)

Course à pied* 65\$ + tx
Mardi 18h30 PMC (C)
* 6 semaines



Fier partenaire de la ville de

longueuil

ENFANTS et/ou FAMILLE



Cirque (+ devoirs) 110\$
6-8 ans
Lundi 16h CAR (C)

9-14 ans
Lundi 17h15 CAR (C)

Éveil musical 80\$
0-5 ans (préscolaire) (45 min)
Samedi 13h SDS (C)

Zumba Kids (45 min) 70\$
Samedi 9h SDS (H)

Pré-ballet
4-5 ans (45 min) 60\$
Samedi 10h SDS (H)

6-8 ans
Samedi 11h SDS (H)



Corps et Âme
en mouvement
Danse et musique du monde

Danse africaine et créole
2-3 ans (45 min) 80\$
Samedi 9h SDS (H)

4 ans +
Samedi 10h 108 \$ SDS (H)

Soccer 60\$ (C)
4-5 ans
Samedi 9h ÉDN

6-7 ans
Samedi 10h15 ÉDN

8-10 ans
Samedi 11h30 ÉDN

11-12 ans
Samedi 12h45 ÉDN



CULTURE

Espagnol (90 min)

Débutant	110\$ + tx
Mercredi 16h	CAR (H)
Jeudi 18h15	CJD (H)

Débutant 3	110\$ + tx
Mercredi 14h	CAR (H)

Intermédiaire 1	110\$ + tx
Jeudi 14h	CAR (H)

Conversation	110\$ + tx
Mardi 14h	CAR (H)
Mardi 18h15	CJD (C/L)



Anglais (90 min)

5 ^e et 6 ^e années (1h)	90\$
Mardi 17h	SDS (H)

Débutant	110\$ + tx
Mardi 18h30	CJD (H)

Intermédiaire 1	110\$ + tx
Jeudi 18h	CJD (H)

Intermédiaire 2	110\$ + tx
Jeudi 19h45	CJD (H)



Italien (90 min)

Débutant	110\$ + tx
Mercredi 18h	SDS (H)

Intermédiaire	110\$ + tx
Mercredi 19h45	SDS (H)

Couture (120 min)

Mode recyclée	165\$ + tx
Lundi 18h	COU (C)

Initiation au piano*	100\$
Lundi 15h20	SDS (C/L)

* Clavier à apporter

Guitare 100\$

Lundi	
Enfants 16h30	SDS (C/L)
Débutant 17h40	SDS (C/L)
Inter 18h50	SDS (C/L)
Avancé 20h	SDS (C/L)



Ukulélé 100\$

Jeudi	
Enfants 16h30	SDS (C/L)
Débutant 17h40	SDS (C/L)
Inter 18h50	SDS (C/L)
Avancé 20h	SDS (C/L)

DANSE

Danse en ligne 70\$ + tx

Débutant	
Mercredi 9h	CAR (C)
Vendredi 20h	CAR (C)
Dimanche 13h	CAR (C)

Débutant 2	
Mercredi 10h15	CAR (C)
Vendredi 18h45	CAR (C)
Dimanche 14h15	CAR (C)

Intermédiaire/avancé	
Mercredi 11h30	CAR (C)
Vendredi 17h30	CAR (C)
Dimanche 15h30	CAR (C)

Danse Country 70\$ + tx

Jeudi 13h	CAR (H)
Samedi 13h	CAR (H)



Danse sociale 70\$ + tx

Vendredi	
Initiation 17h45	SDS (C)
6^e année 19h	SDS (C)
Deb - 2^e* 20h15	SDS (C)

* Salsa, merengue, batchata

Dimanche	
4^e - 5^e 17h45	SDS (C)
2^e - 3^e 19h	SDS (C)
9^e - 11^e 20h15	SDS (C)



Baladi

Débutant	162\$ + tx
Mercredi 19h45	SDS (C/L)

Inter/av (90 min)	243\$ + tx
Mardi 18h30	SDS (H)

Cardio	162\$ + tx
Mardi 20h15	SDS (H)



Bollywood (75 min)	205\$ + tx
Mardi 19h45	SDS (H)

Tahitien	162\$ + tx
Mercredi 18h30	CCJF (H)

Contemporain	162\$ + tx
Jeudi 19h45	SDS (H)

Gumboots* (90 min)	60\$ + tx
Jeudi 18h	SDS (H)

* 14 oct, 11 nov, 9 déc

Danse afri. (90 min)	270\$ + tx
Lundi 18h	SDS (H)

Percussions africaines	
Débutant (90 min)	243\$
Dimanche 10h30	SDS (C/L)

Intermédiaire (2h)	324\$
Dimanche 12h15	SDS (C/L)

Adaptadanse*	85\$ + tx
Mardi 14h	GASG (C)

* aux 2 semaines

CONDITIONNEMENT CARDIO

Zumba : 80\$ + tx

Zumba Gold

Lundi	9h30	CAR	(H)
Mardi	9h30	CAR	(H)
Jeudi	9h30	CAR	(H)
Vendredi	13h	CAR	(H)

Zumba Toning

Mardi	10h45	CAR	(H)
Jeudi	17h30	CAR	(H)



Zumba Step

Jeudi	18h45	CAR	(H)
-------	-------	-----	-----

Zumba

Lundi	10h45	CAR	(H)
Lundi	19h	CAR (C/L)	
Mardi	19h15	CAR	(H)
Mercredi	18h	CAR	(H)
Jeudi	10h45	CAR	(H)
Samedi	9h30	CAR	(H)



Mise en forme aînés

Mardi 9h 80\$ + tx
SDS (H)

Cardio mixte

Mardi 10h15 80\$ + tx
SDS (H)
Mardi* 11h30 80\$ + tx
SDS (H)
* 30 minutes



Djamboola

Vendredi 18h30 80\$ + tx
SDS (H)

Extensa

Vendredi 19h45 80\$ + tx
SDS (H)

Pound

Mardi 18h 80\$ + tx
CAR (C/L)

Cardio-boxe

Débutant 80\$ + tx
Mercredi 20h CAR (C)

Intermédiaire

Mercredi 18h45 CAR (H)

Multi-Fitness

Mercredi 17h30 80\$ + tx
CAR (C/L)

CONDITIONNEMENT RENFORCEMENT

Stretching 80\$ + tx

Débutant

Lundi 11h30 SDS (H)

Tous niveaux

Jeudi 20h15 CAR (C/L)

Débutant/intermédiaire

Mercredi 10h15 SDS (H)

Intermédiaire/avancé

Lundi 10h15 SDS (H)

Avancé

Lundi 9h SDS (H)



Abdo-Fessiers

80\$ + tx

Mardi 10h30 CAR (C/L)
Mardi 18h45 CAR (C/L)
Jeudi 10h SDS (C/L)
Jeudi 19h CAR (C/L)

Pilates

Lundi 18h30 80\$ + tx
CAR (H)

Fier partenaire de la ville de

longueuil

CONDITIONNEMENT DÉTENTE

Méditation

Mercredi 9h 80\$ + tx
SDS (H)



Yoga Yin (1h)

Lundi 19h45 80\$ + tx
CAR (H)

Yoga Pilates

Vendredi 9h30 SDS (H)
90\$ + tx (75 min)
Vendredi 13h30 SDS (H)
80\$ + tx (1h)

Yoga doux (90 min)

Vendredi 11h 95\$ + tx
SDS (H)

Yoga Vinyasa

Mercredi 18h 80\$ + tx
SDS (H)

Yoga post-natal

Mercredi 16h15 90\$ + tx
SDS (C)

Tai-Chi

Mardi 13h 80\$ + tx
SDS (C)

Qi-Gong

Jeudi 15h30 80\$ + tx
SDS (H)

