

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES AUTOMNE 2024

Inscriptions jusqu'au 19 septembre 2024 | Début des cours dès le 29 septembre 2023 | Session de 10 semaines

Tous les détails au stesophie.ca

TOUT-PETITS	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Professeur
	Acro-danse-gym	4-5 ans	Samedi	12 h à 12 h 45	75 \$	GH	Projet Mouvement Danse
	Ballet	4-5 ans	Samedi	9 h 45 à 10 h 30	75 \$	GH	Projet Mouvement Danse
	Bébé lecteur	0-18 mois	Mardi	9 h à 9 h 35	Gratuit	LR	Jessica Milot
	Danse jazz & hip hop	4-5 ans	Lundi	17 h 30 à 18 h 15	75 \$	LR	Projet Mouvement Danse
	Développement des habiletés sportives	3-5 ans	Samedi	9 h 45 à 10 h 30	120 \$	GH	CAPRDN
	Éveil à la danse	2 ½ ans	Samedi	8 h 30 à 9 h	65 \$	GH	Projet Mouvement Danse
		3 ans	Samedi	9 h à 9 h 45	75 \$	GH	
	Heure du conte	3-5 ans	Lundi	16 h à 16 h 45	Gratuit	R	Jessica Milot
	Initiation aux arts	3-5 ans	Lundi	16 h 55 à 17 h 30	85 \$	R	Jessica Milot
Petite bougeotte	18-36 mois	Samedi	8 h 45 à 9 h 30	120 \$	GH	CAPRDN	

ENFANT	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Professeur
	Acro-danse-gym	6-7 ans	Samedi	12 h 45 à 13 h 45	85 \$	GH	Projet Mouvement Danse
		8-10 ans	Jeudi	19 h 15 à 20 h 15	85 \$	GH	
	Ballet classique	6-10 ans	Samedi	10 h 30 à 11 h 30	85 \$	GH	Projet Mouvement Danse
	Basketball	6-10 ans	Lundi	18 h 30 à 19 h 30	115 \$	GH	CAPRDN
	Danse Jazz & hip hop	6-7 ans	Lundi	18 h 15 à 19 h 15	85 \$	LR	Projet Mouvement Danse
		8-10 ans	Lundi	19 h 15 à 20 h 15	85 \$	LR	
	Dessin et peinture	9-10 ans	Mardi	17 h à 18 h	90 \$	R	Abdel Rhoumriss
		10-11 ans	Mardi	18 h à 19 h	90 \$	R	
	Gymnastique artistique	6-10 ans	Jeudi	18 h 30 à 19 h 15	75 \$	GH	Projet Mouvement Danse
	Initiation aux arts	6-8 ans	Lundi	17 h 30 à 18 h 30	90 \$	R	Jessica Milot
Prêts à rester seuls !	9-11 ans	Samedi*	13 h à 16 h	60 \$	R	CAPRDN	
Théâtre musical	8-10 ans	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	85 \$	GH	Pascale Guénette	

LÉGENDE DES LIEUX

- JB : École du Joli-Bois
- GH : École du Grand-Héron
- JM : École Jean-Moreau
- LR : Pavillon Lionel-Renaud
- R : Pavillon Racine
- B : Bibliothèque

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES AUTOMNE 2024

Inscriptions jusqu'au 19 septembre 2024 | Début des cours dès le 29 septembre 2023 | Session de 10 semaines

Tous les détails au stesophie.ca

ADO	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Professeur
	Basketball	11-14 ans	Lundi	19 h 30 à 20 h 30	115 \$	GH	CAPRDN
	Danse Jazz & hip hop	11-15 ans	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	85 \$	GH	Projet Mouvement Danse
	Dessin & peinture	11-12 ans	Mardi	19 h à 20 h	90 \$	R	Abdel Rhoumriss
		12-15 ans	Mardi	20 h à 21 h	90 \$	R	
	Gardiens avertis	11-15 ans	Samedi*	8 h 30 à 12 h 30	70 \$	R	CAPRDN
	Programme Aspirants Moniteurs	13-16 ans	Dimanche	12 h 30 à 14 h 30	105 \$	GH	Camp de jour Sainte-Sophie
	Soirée Biblio-Ado	11-15 ans	Jeudi	17 h à 20 h	Gratuit	B	Animation
Théâtre musical	11-15 ans	Mardi	19 h 30 à 20 h 30	85 \$	GH	Pascale Guénette	

ADULTE	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Professeur
	Cardio-danse latino	16 +	Mercredi	19 h 30 à 20 h 30	90 \$	GH	Projet Mouvement Danse
	Cardio-danse urbaine	16 +	Lundi	20 h 15 à 21 h 15	90 \$	LR	Projet Mouvement Danse
	Étirements et stretching	16 +	Mercredi	20 h 30 à 21 h 30	90 \$	GH	Projet Mouvement Danse
Théâtre adulte	16 +	Mardi	20 h 30 à 21 h 30	90 \$	GH	Pascale Guénette	

50 +	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Professeur
	Cardio-musculation	50 +	Lundi	9 h 45 à 10 h 45	75 \$	LR	CAPRDN
	Dessin	50 +	Mardi	9 h 45 à 11 h 15	120 \$	LR	Jessica Milot
	Étirements	50 +	Lundi	11 h à 12 h	75 \$	LR	CAPRDN
	Pilates	50 +	Jeudi	11 h 15 à 12 h 15	75 \$	LR	CAPRDN
Yoga	50 +	Jeudi	10 h à 11 h	75 \$	LR	CAPRDN	

POUR TOUS	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Professeur	
	Karaté Kyokushin – Ceintures mixtes	5-10 ans	Mercredi Samedi	18 h 30 à 19 h 30 10 h à 11 h	95 \$	JM	Andrei Honciuc	
		10 ans +	Mercredi Samedi	19 h 30 à 20 h 30 11 h à 12 h	95 \$	JM		
	Karaté Shorinjiryu							
	Ceinture blanche	6 ans +	Lund / Merc.	18 h 30 à 19 h 30	95 \$	JB	Martin Juteau	
	Ceinture jaune & orange	9 ans +	Lund / Merc.	19 h 30 à 20 h 30	95 \$	JB		
Ceinture verte & brune	11 ans +	Lund / Merc.	19 h 30 à 21 h	125 \$	JB			