

Note: Les taxes applicables sont incluses dans les prix affichés

ADULTES (via ZOOM)													
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations			
										À propos de l'activité		Note	Professeur-e/s
Entraînement en Circuit		16+	Lundi	14	16h00 à 17h00	ZOOM	14-sept.	14-déc.	70 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire ! Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories.		Lindsay Belzic	Aucune
	Mercredi		15	16h00 à 17h00	2-sept.		9-déc.	75 \$	Aucune				
	Vendredi		15	16h00 à 17h00	4-sept.		11-déc.	75 \$	Aucune				
Espagnol	Conversation	18+	Lundi	12	10h00 à 11h30	ZOOM	14-sept.	7-déc.	198 \$	Conversation: Enrichissez votre vocabulaire, travaillez la prononciation, la syntaxe, etc. avec des sujets de conversations actuels et intéressants. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves.		Gladys Del Valle Ch Rojas	12 oct.
	Intermédiaire II			11h30 à 13h00	Intermédiaire 1 et 2: Approfondissez vos connaissances de base et pratiquez votre conversation en espagnol en apprenant plus de vocabulaire sur des thèmes quotidiens comme: l'heure et le temps, l'argent, le restaurant, l'hébergement, le transport, les attraits touristiques, etc.								
Qi Gong		16+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	ZOOM	9-sept.	9-déc.	70 \$	Art de santé qui réunit différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives. Les exercices se composent de mouvements simples, lents et détendus. Ouvert à tous les âges.		Jia Yao	Aucune
Tai-Chi		16+	Mardi	14	19h30 à 20h30	ZOOM	8-sept.	8-déc.	70 \$	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Jia Yao	Aucune
	Jeudi		19h30 à 20h30		10-sept.		10-déc.	Aucune					
🥳🥳🥳 Activité offerte pour la première fois ! ◆◆◆ Bienvenue aux ados 12+													
(B) Bigras Centre Communautaire Bigras				(GYM) Gymnase École les Trois-Soleils - Pavillon 2				(J1 - J2 - PJ) Joliboorg Centre Communautaire Joliboorg					
886, Chemin de la Fourche				1250, Rue St-Denis				(J1) - Grande Salle (J2) - Petite Salle (PJ) - Parc Joliboorg					