

# LISTE DES ACTIVITÉS HIVER 2020



Inscription en ligne dès maintenant

Modes de paiement: argent, chèque, comptant, intérac ou carte de crédit.

950 rue Desranleau Est - 450 778-7728 # 221 [www.loisirsst-joseph.com](http://www.loisirsst-joseph.com)

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE	HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT	INFORMATION
<b>ENFANTS</b>						
Gardiens avertis	11 ans et +	Dimanche 08h00 à 16h30	03-mai	1 cours	40 \$	SALLE A
Multisports	5 à 7 ans	Mardi 18h à 19h15	14-janv	12 semaines	25 \$	Gymnase R.-F.
Multisports	8 à 12 ans	Mercredi 18h à 19h15	15-janv	12 semaines	25 \$	Gymnase R.-F.
Atelier de cuisine	4 à 10 ans	Jeudi 18h à 19h15	16-janv	10 semaines	65 \$	Centre commun.
<b>PARENTS/ENFANTS</b>						
Zumba Parents /enfants 5 ans et +	Famille	Lundi 18h00 à 19h00	13-janv	12 semaines	Parent 65\$ enfant 5\$	SALLE A
Détente et yoga Parents / enfants 3 à 6 ans	Famille	Mercredi 18h à 18h55	22-janv	8 semaines	Parents 40\$ Enfant 5\$	Centre Humania
Détente et yoga Parents / enfants 7 à 12 ans	Famille	Mercredi 19h00 à 20h00	22-janv	8 semaines	Parents 40\$ Enfant 5\$	Centre Humania
<b>ADULTES</b>						
Zumba	Adultes	Lundi 19h15 à 20h15	13-janv	12 semaines	65 \$	SALLE A
Cardio step	Adultes	Mardi 18h45 à 19h45	14-janv	12 semaines	65 \$	SALLE A
Step tonus	Adultes	Jeudi 18h45 à 19h45	16-janv	12 semaines	65 \$	SALLE A
Intervalle cross fit	Adultes	Mercredi 18h00 à 19h00	15-janv	12 semaines	65 \$	SALLE A
Stretching relaxant	Adultes	Mercredi 19h15 à 20h00	15-janv	12 semaines	65 \$	SALLE A
Belvaspata 15 janv, 19 fév, 18 mars,15 avril.	Adultes	Mercredi 19:00 à 21:00	15-janv	4 ateliers	20\$ ch. sur place	Centre Humania
Club de marche	Adultes	Lund. et merc. 9h	13-janv		5\$ / saison	Conférence/Extérieur
Badminton	Adultes	Mercredi 19h30 à 22h	08-janv	14 semaines	50\$ À la fois 7 \$	Gymnase R.-F.
<b>50 ANS ET +</b>						
Zumba aîné	50 ans et +	Mardi 9h30 à 10h30	14-janv	14 semaines	65 \$	SALLE A
Conditionnement physique	50 ans et +	Lundi 09h30 à 10h30	13-janv	14 semaines	65 \$	SALLE A+B
Conditionnement physique	50 ans et +	Vendredi 9h30 à 10h30	16-janv	14 semaines	65 \$	SALLA A+B
Stretching	50 ans et +	Lundi 10h45 à 11h45	13-janv	14 semaines	65 \$	SALLE A+B
Stretching	50 ans et +	Vendredi 10h45 à 11h45	16-janv	14 semaines	65 \$	SALLE A+B
ChanDanse	50 ans et +	Vendredi 13h00 à 16h30	10-janv	fin en juin	5\$ / semaine	SALLE A