

PROGRAMMATION *automne 2026*

ACTIVITÉ	PUBLIC CIBLE	COÛT	HORAIRE	DATE DE PROGRAMMATION	LIEU	INSTRUCTEUR
Forme et Tonus	Adultes (55 ans et plus)	Résident : 65 \$ Non-résident : 85 \$	Mardi 10 h 30 à 11 h 30	22 sept. au 24 nov.	Centre Harpell	Patricia Noall
Fusion Flow	Adultes (16 ans et plus)	Résident : 75 \$ Non-résident : 90 \$	Mardi 20 h 15 à 21 h 15	22 sept. au 24 nov.	Chalet Peter-Williamson	Carolyn McCarthy
Karaté	Débutant	Pour plus d'information et paiement → www.yamatokarateacademy.com Téléphone : 514 442-9124"	Mardi et jeudi 17 h 30 à 18 h 15	1 sept. au 26 nov.	Centre Harpell	Trevor Ishmael
			Mardi et jeudi 18 h 15 à 19 h			
	Avancé		Mardi et jeudi 19 h à 20 h			
Tai Chi	Adultes (16 ans et plus)	Résident : 75 \$ Non-résident : 90 \$	Mercredi 10 h à 11 h 30	30 sept. au 2 déc.	Centre Harpell	Daniel Iorio
			Mercredi 18 h 10 à 19 h 10		École Bout-de-Isle	
UPLIFT renforcement musculaire	Adultes (16 ans et plus)	Résident : 75 \$ Non-résident : 90 \$	Mardi 19 h à 20 h	22 sept. au 24 nov.	Chalet Peter-Williamson	Carolyn McCarthy
Hatha Yoga	Adultes (16 ans et plus)	Résident : 75 \$ Non-résident : 90 \$	Lundi 17 h 45 à 18 h 45	21 sept. au 23 nov.	Chalet Peter-Williamson	Daniela Dejanova
Hatha Flow Yoga			Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	23 sept. au 25 nov.	Centre Harpell	
Yoga Postnatal			Jeudi 10 h à 11 h	24 sept. au 26 nov.	Centre Harpell	
Zumba	Adultes (16 ans et plus)	Résident : 75 \$ Non-résident : 90 \$	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	22 sept. au 24 nov.	Studio de danse- Centre Sportif Casgrain	Corinne Langlois
			Mercredi 19 h 15 à 20 h 15	23 sept. au 2 déc. (pause le 28 oct.)	École Bout-de-Isle	Elisabetta Thomas