



## Programmation Hiver 2026

Activité	Public cible	Coût (\$)		Détails			
		Résident	Non-résident	Horaire	Date de programmation	Lieu	Instructeur
7 sports	Enfants 2 à 4 ans (avec parent)	Pour plus d'information et paiement → <a href="http://www.7sports.info/sainteannedebellevue">www.7sports.info/sainteannedebellevue</a> Téléphone: 514 717-2787		Samedi 9 h à 9 h 45	31 janv - 18 avr (pause 28 fév et 4 avr)	Centre Harpell	7 sports
	Enfants 4 à 6 ans			Samedi 9 h 50 à 10 h 45			
* Essentrics	Adultes (16 ans et plus)	75 \$	90 \$	Mardi 20 h 15 à 21 h 15	13 janv - 17 mars	Gymnase Bout-de-l'isle	Carolyn McCarthy
Forme et Tonus	Maman et bébé	65 \$	85 \$	Mardi 11 h à 12 h	13 janv - 17 mars	Centre Harpell	Marla Friend
	Adultes (55 ans et plus)	65 \$	85 \$	Mardi 12 h 30 à 13 h 30	13 janv - 17 mars		
Karaté	Débutant	Pour plus d'information et paiement → <a href="http://www.yamatokarateacademy.com">www.yamatokarateacademy.com</a> Téléphone : 514 442-9124		Mardi et jeudi 17 h 30 à 18 h 15	2 dec 2025 - 26 février 2026 (pause du 22 dec au 2 janv)	Centre Harpell	Trevor Ishmael
	Avancé			Mardi et jeudi 18 h 15 à 19 h			
				Mardi et jeudi 19 h à 20 h			
Pickleball et Badminton Libre	Tous (Les enfants doivent être accompagnés.)	Gratuit, preuve de résidence		Jeudi 19 h à 21 h	15 janv - 19 mars	Gymnase Bout-de-l'isle	
Pilates	Adultes (16 ans et plus)	75 \$	90 \$	Jeudi 11 h à 12 h	15 janv - 19 mars	Centre Harpell	Marla Friend
* Tai Chi	Adultes (16 ans et plus)	75 \$	90 \$	Mercredi 10 h à 11 h	14 janv - 18 mars	Centre Harpell	Daniel Iorio
* UPLIFT Force et étirements	Adultes (16 ans et plus)	75 \$	90 \$	Mardi 19 h à 20 h	13 janv - 17 mars	Gymnase Bout-de-l'isle	Carolyn McCarthy
Yoga	Adultes (16 ans et plus)	75 \$	90 \$	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	12 janv - 16 mars	Chalet Peter-Williamson	Johanne Des Ormeaux
				Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	14 janv - 18 mars	Centre Harpell	
Zumba	Adultes (16 ans et plus)	75 \$	90 \$	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	13 janv - 17 mars	Centre Harpell	Corinne Langlois
				Mercredi 19 h à 20 h	14 janv - 18 mars	Chalet Peter-Williamson	Elisabetta Thomas

\* Nouveau cours à la programmation