

## PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS AUTOMNE 2023

ENFANTS	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût (\$)	Durée
	Cours danse Hip Hop (septembre à avril) <b>Payable sur place le 6 sept.</b>	4-5 ans	Mardi	18h-18h45	250,00 \$	26 sept. 2023 à avril 2024 6 mois
		6-7 ans		18h-18h45	275,00 \$	
		8-10 ans		18h-19h	300,00 \$	
		11-14 ans		18h-19h	325,00 \$	
		15 ans et +		19h-20h15	350,00 \$	
Hockey Cosom au Gymnase de l'école <b>Via Qidigo</b>	5-7 ans	Lundi	15h15-16h	15,00 \$	2 oct. 2023 au 4 déc. 2023 10 semaines	
	8-9 ans		16h-17h			
	10-12 ans	Mardi	15h15-16h15			

POUR TOUS	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût (\$)	Durée
	Yoga et pilates <b>Via Qidigo</b>	Pour tous	Mer.	9h15-10h30	110,00 \$	18 sept au 20 nov. 10 semaines
	Yoga Flow <b>Payable sur place le 6 sept.</b>	Pour tous	Lundi	19h30	110,00 \$	18 sept. 2023 au 18 déc. 2023 14 semaines
	Cardio-muscu <b>Payable sur place le 6 sept.</b>	Pour tous	Lundi	18h30	110,00 \$	
	Yoga flow et cardio-muscu pour les 2 cours <b>Payable sur place le 6 sept.</b>	Pour tous	Lundi		190,00 \$	
	Tai chi taoiste (9 nov au 5 déc) Info. mariettefregeau@hotmail.com 450-797-2550 <b>Payable lors du 1er cours</b>	Pour tous	Mardi	9h30-10h30	40,00 \$	9 nov. 2023 au 5 déc. 2023 5 semaines
	Jeudi					
	Pickelball <b>Payable au cours pour à la fois et via Qidigo</b>	Pour tous	Mer.	13h-16h 18h-20h	Résident: 40 \$ (5\$/fois) 75 \$/2x semaine Non-résident: 60 \$ (7\$/fois) 95 \$/2x semaine	12 sept. 2023 au 19 déc. 2023 15 semaines
Vend.			9h-11h			
Intermédiaire et avancé	Mardi et Jeudi	13h-16h				
Badminton <b>Via Qidigo</b>	Pour tous	Mardi	18h-21h	Résident: 40 \$ Non-résident: 60 \$	12 sept. 2023 au 19 déc. 2023 15 semaines	

	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût (\$)	Durée
POUR TOUS	Basket-ball récréatif <b>Payable lors du 1er cours</b>	Pour tous	Jedi	20h-21h30	Résident: 40 \$ Non-résident: 60 \$	14 sept. 2023 au 14 déc. 2023 14 semaines
	Club de marche Info. mariettefregeau@hotmail.com 450-797-2550	Pour tous	Lundi	18h30-19h30	Gratuit	11 sept. 2023 au 11 déc. 2023 14 semaines

	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût (\$)	Durée
AINÉS	Jeux intérieur FADOQ		Mardi et jeudi	13h-16h	Gratuit	3 oct. 2023 au 14 déc. 2023
	Cours de danse en ligne Info Gaétane Boulet 450-501-7864 ou gaetane.boulet@hotmail.fr <b>Payable lors du cours</b>	Débutant	Mercredi	18h-19h	7\$/fois	13 sept. 2023 au 20 déc. 2023
		Intermédiaire	Mercredi	19h-20h15		
	Viactive info. mariettefregeau@hotmail.com 450-797-2550		Mardi	9h30-10h45	Gratuit	19 sept 2023 au 7 nov. 2023 8 semaines
Bingo			3e mer. du mois		Gratuit	Dès le 20 sept.

	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût (\$)	Durée
AUTRES	Ligue volley-ball compétition <b>Payable lors du 1er cours</b>	Intermédiaire et avancé	Lundi	19h-22h	Résident: 60 \$ Non-résident: 75 \$	11 sep.2023 au 18 déc. 2023 15 semaines
	Bibliothèque	Pour tous	Horaire disponible sur notre site, facebook, journal		Gratuit	
	Cuisine collective	Informations en ligne: www.lamoissonmaskoutaine.qc.ca ou 450-261-1110			15 \$/fois	
	Cours de chant Annie Messier 450-797-3964 au 216 rue Blanchard <b>Payable lors du cours</b>	Pour tous				30 à 60 min.

Location du gymnase à l'heure est disponible au coût de 35,00 \$ l'heure pour les résidents  
65,00\$ pour les non-résidents

Toutes les activités seront au Complexe Sportif sauf exception



N.B. Tous les prix inclus les taxes.

Pour information, contacter Jacob McDuff, coordonnateur des loisirs (450) 797-3341 poste 4013.

Visiter notre site web : [www.st-damase.qc.ca](http://www.st-damase.qc.ca) ou notre page facebook des loisirs et Qidigo