

## PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS AUTOMNE 2024

ENFANT	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût (\$)	Durée
	Cours danse Hip Hop (septembre à avril) <b>Payable sur place le 4 septembre.</b>	4-5 ans	Mardi	18h-18h45	250,00 \$	24 septembre 2024 6 mois
		6-7-8 ans		18h-18h45	275,00 \$	
		9-10 ans		18h45-19h45	300,00 \$	
		11-13 ans		18h-19h	325,00 \$	24 septembre 2024 3 mois
		14 ans et +		19h-20h15	175,00 \$	
	Hockey Cosom au Gymnase de l'école <b>Via Qidigo</b>	5-7 ans	Lundi	15h15-16h	20,00 \$	dès 30 septembre 2024 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.	9h15-10h15	110,00 \$	18 septembre 2024 10 semaines
	Zumba <b>Payable sur place le 4 septembre</b>	Pour tous	Lundi	19h30	60,00 \$	9 septembre au 21 octobre 2024 7 semaines
	Cardio-muscu <b>Payable sur place le 4 septembre</b>	Pour tous	Lundi	18h30	110,00 \$	9 septembre au 9 décembre 2024 14 semaines
	Zumba et cardio-muscu pour les 2 cours <b>Payable sur place le 3 septembre</b>	Pour tous	Lundi		140,00 \$	
	50 ans et plus en mouvement Info: Françoise Phaneuf animatrice 450-797-2550 <b>Payable sur place le 4 septembre</b>	50 ans et plus	Jeudi	9h30-10h30	50,00 \$	12 septembre 2024 10 semaines
	Pickelball <b>Payable au cours pour à la fois et via Qidigo pour la saison</b>	Pour tous	Mardi	18h-20h	Résident: 45,00 \$ 5,00\$/à la fois 75,00 \$/2x semaine	10 septembre au 9 décembre 2024 15 semaines
			Vend	9h-11h	Non-résident: 65,00 \$ 10,00\$/à la fois 105,00 \$/2x semaine	
Intermédiaire et avancé		Mardi et Jeudi	13h-16h			
Badminton <b>Via Qidigo</b>	Pour tous	Jeudi	17h - 20h	Résident: 45,00 \$ Non-résident: 65,00 \$	12 septembre 2024 15 semaines	

POUR TOUS	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût (\$)	Durée
	Ligue de cornhole <b>Information:</b> cornholest-damase@outlook.com	Pour tous	Mercredi	19h à 22h	120,00 \$ pour la saison	25 septembre au 11 décembre 2024 12 semaines
	Basket-ball récréatif <b>Payable sur place le 12 septembre</b>	Pour tous	Jeudi	20h-21h30	Résident: 45,00 \$ Non-résident: 65,00 \$	12 septembre 2024 14 semaines
	Club de marche fgb1972@hotmail.com	Pour tous	Lundi	18h30-19h30	Gratuit	9 septembre 2024 14 semaines

AINÉS	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût (\$)	Durée
	Jeux intérieur FADOQ		Mardi et jeudi	13h-16h	Gratuit	10 septembre 2024
	Cours de danse en ligne Info Gaétane Boulet 450-501-7864 ou gaetane.boulet@hotmail.fr <b>Payable lors du cours</b>	Débutant 2	Mercredi	18h-19h	7\$/fois 1 cours 11\$/fois 2 cours	11 septembre au 11 décembre 2024
		Intermédiaire	Mercredi	19h-20h15		
Viactive fgb1972@hotmail.com		Mardi	9h30-10h45	Gratuit	10 septembre au 29 octobre 2024 8 semaines	
Bingo		3e mer. du mois		Gratuit	18 septembre 2024	

AUTRES	Activité	Âge	Jour	Heure	Coût (\$)	Durée
	Ligue volley-ball compétition (inclus l'arbitre) <b>Payable sur place le 9 septembre</b>	Intermédiaire et avancé	Lundi	19h-22h	Résident: 65,00 \$ Non-résident: 85,00 \$	9 septembre 2024 15 semaines
	Bibliothèque	Pour tous	Horaire disponible sur notre site, facebook, journal		Gratuit	
	Tricot double face par AFEAS Ghislaine Lussier - 450-797-2971 au 54 rue Principale		Mercredi	18h30-20h30	Membre sauf exception	23 et 30 octobre
	Tricot par AFEAS Ghislaine Lussier - 450-797-2971 au 54 rue Principale	débutant et avancé	Mercredi	13h30-15h30 18h30-20h30	Membre sauf exception	tous le mois d'octobre
	Tricot-Biblio par AFEAS Ghislaine Lussier - 450-797-2971 au 54 rue Principale		Lundi	dès 13h30	Membre sauf exception	16 septembre 2024
	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.	

Toutes les activités seront au Complexe Sportif sauf exception



N.B. Tous les prix incluent 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