

VIE COMMUNAUTAIRE



LES INSTRUCTEURS SONT LES SEULS RESPONSABLES
DES INSCRIPTIONS ET PAIEMENTS DES COURS.

Veuillez vous référer à eux pour les modalités de remboursement. Les responsables des cours se réservent le droit d'annuler l'activité si elle ne recueille pas suffisamment d'inscriptions.



COURS DE DANSE COUNTRY POP Pour tous

SAMEDIS

DÈS LE 24 SEPTEMBRE

10 \$ / cours

Salle
communautaire

10 h : débutant
11 h : intermédiaire
13 séances

Instructeur : Jaimy M-Brien
jaimymb@gmail.com
450 405-3329



ATELIER PRÊTS À RESTER SEULS!

Dès 9 ans

DIMANCHE
13 NOVEMBRE

10 h à 16 h | Un cours
Salle communautaire

40 \$ +txs

En collaboration avec Atout Plus, ce cours vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Ils apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi Prêts à rester seuls!

Instructeur : Claudine Gagnon | bonjour@claudinegagnon.com | 438 888-5518

COURS DE YOGA HATHA FLOW Adultes

JEUDIS

DÈS LE 29 SEPTEMBRE

144 \$ ou
16 \$ / cours | Gymnase
de l'école

19 h 30 à 20 h 30
12 séances

Instructeur : Vanessa Marquis
vanessa_marquis16@hotmail.com
450 521-6606
Facebook: Vanessa Marquis - professeur de yoga

COURS DE GYMNASTIQUE 5 à 11 ans

MARDIS

DÈS LE 20 SEPTEMBRE

225 \$ | Gymnase
de l'école

17 h 45 à 19 h 15
10 séances

Instructeur : Isabelle Giasson
academieisabellegiasson@hotmail.com
450 919-1095

VIE COMMUNAUTAIRE

Vous avez DES IDÉES D'ACTIVITÉS LIBRES?

Nous avons des plateaux disponibles

VOTRE
DATE!

GRATUIT
Gymnase de l'école

De quelle heure à quelle heure?
Vous décidez.

Contactez Karine Laplante | 450 378-1942 poste 126
viecommunautaire@miltonqc.ca

COURS DE SKATEBOARD

Jeunesse

MERCREDIS

DÈS LE 14 SEPTEMBRE

50 \$ à
60 \$

Skatepark, parc
des Générations

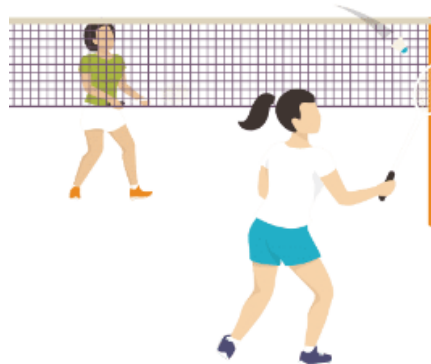
4 séances

3-5 ans : 50 \$ + txs | 16 h à 16 h 45

6-9 ans : 60 \$ + txs | 17 h à 18 h

10 ans et + : 60 \$ + txs | 18 h 15 à 19 h 15

Instructeur : Naomie Mariné
ecoleskateboard.com
Un skateboard peut être prêté.
Casque et chaussures fermées
obligatoires. Autres protections
fortement suggérées.



BADMINTON

LIBRE

Pour tous

SAMEDIS

DÈS LE 22 OCTOBRE

Gratuit

Gymnase
de l'école

10 h à 12 h
8 séances

Organisateur : Benjamin Drapeau
chef.ben1@hotmail.com
450 330-0669
Aidez votre équipement.
Filets fournis.



MISE EN FORME MIX N' MATCH

Adultes

MERCREDIS

DÈS LE 14 SEPTEMBRE

96 \$

Gymnase
de l'école

18 h 30 à 19 h 30

8 séances

intermédiaire à avancé

Posture, équilibre, musculation,
exercices cardio-vasculaire,
abdos et étirements.

Matériel requis: Tapis, tube
élastique avec poignés, ballon
suisse, espadrilles

Instructeur : Isabelle Lavoie
zazoulavi@gmail.com
450 775-6580

