

Cours / Lieu	Tarif	Jour	Dates	Professeur	Description
Body Sculpt / Chalet Bellevue	Passe ou carte	lundi 9h à 10h	11 sept. au 11 déc.	Lisa McLellan Pour plus de renseignements: www.agesmartfitness.com 450 560-2803 lisamdellan07@gmail.com Réservez pour vous assurer une place! Inscriptions : 9 septembre de 9 h 30 à 14 h au Chalet Bellevue Petits groupes, attention individuelle! Passe Fitness 260 \$+tx (2 cours/ sem.) 286 \$+tx (3 cours et plus/ sem.) Carte 120 \$+tx (10 cours) NR : 15 % de plus Session de 13 semaines Pas de cours le 9 octobre Inscriptions en tout temps	Mise en forme: cardio, musculation et travail au sol (intermédiaire)
Force et flexibilité / Chalet Bellevue		lundi 9h30 à 10h30	11 sept. au 11 déc.		Améliorer la posture et la souplesse, éliminer les douleurs
Combo 55+ / Chalet Bellevue		mardi 9h30 à 10h30	12 sept. au 5 déc.		Entraînement complet, améliore force et vitalité
Pilates Fusion / Chalet Bellevue		mercredi 9h30 à 10h30	13 sept. au 6 déc.		Assouplir, soulager la douleur, stimuler le système immunitaire
Mieux-être 20/20/20 / Chalet Bellevue		mercredi 10h45 à 11h45	13 sept. au 6 déc.		Auto-traitement pieds et mains avec petites balles, Taijift et étirements
Force et flexibilité / Chalet Bellevue		mercredi 17h30 à 18h30	13 sept. au 6 déc.		Cardio, renforcement, étirements et détente
Combo Cardio / Chalet Bellevue		jeudi 10h30 à 11h30	14 sept. au 7 déc.		Musculation 35 minutes et cardio Qigong 25 minutes, améliorer force et vitalité
Yoga Flow / Chalet Bellevue		jeudi 17h30 à 18h45	14 sept. au 7 déc.		Respiration, détente profonde, énergie, découverte de soi
Yoga / Chalet Bellevue		vendredi 9h15 à 10h30	15 sept. au 8 déc.		
Force et flexibilité / Chalet Bellevue		vendredi 10h45 à 11h45	15 sept. au 8 déc.		Améliorer la posture et la souplesse, éliminer les douleurs
Essentrics / Chalet Bellevue	Session de 12 sem. R: 140\$ NR: 160\$	lundi 11h à 12h mercredi 11h à 12h	11 sept. au 29 nov.	Ginette Ouimet instructrice Essentrics certifiée niveau 3 450 543-0308 essentricsavecginette@gmail.com essentricsavecginette.vpweb.ca	Renforcement musculaire en élongation, dégage les articulations, améliore la posture, accentue la flexibilité et rééquilibre tout le corps. Technique thérapeutique adaptée à toutes conditions ainsi qu'aux différentes activités sportives.
Essentrics régénérateur / Chalet Bellevue	INSCRIPTION OBLIGATOIRE!	vendredi 9h30 à 10h30			Préviens, ralentit et guérit le vieillissement du corps en entier. Pour les personnes avec raideurs reliées à l'atrophie, aux limitations progressives ou sévères, aux douleurs chroniques ou pour ceux qui recommencent l'activité physique après une période sédentaire ou une convalescence.
Yoga et méditation / Chalet Bellevue	**	lundi 16h30 à 18h30 mercredi 7h30 à 9h	sept. à déc.	Louise Bloom 450 226-5844	Hatha yoga, méditation et discipline spirituelle
Danses gitanes / Chalet Bellevue	R: 110\$ NR: 125\$	lundi 17h30 à 18h30	9 oct. au 4 déc. (congé le 23 oct.)	Hélène Sanschagrín Danses du Moyen-Orient 450 227-4019 helene.baladi@gmail.com	Amène conscience corporelle, souplesse, force, coordination et équilibre, libération du stress et des tensions, confiance en soi. Accessible aux femmes de tous âges.
Danses du Moyen-Orient / Chalet Bellevue		mardi 19 à 20h	10 oct. au 5 déc. (congé le 24 oct.)		Du populaire baladi au très aérien sharki en passant par le lancinant et joyeux Saïdi, améliorez votre posture et développez conscience corporelle, grâce féminine, souplesse, coordination et équilibre tout en tonifiant vos muscles abdominaux et pelviens. Accessible aux femmes de tous âges.

COURS D'ESSAI GRATUIT LE 9 SEPTEMBRE, VOIR PAGE 13 • POUR TOUTE INFORMATION OU INSCRIPTION, VEUILLEZ CONTACTER DIRECTEMENT LE PROFESSEUR DU COURS

Cours / Lieu	Tarif	Jour	Dates	Professeur	Description
Power yoga / Chalet Bellevue	session de 6 semaines R: 82\$ NR: 96\$ ou par cours: R: 16\$ NR: 19\$	mardi 9h à 10h	12 sept. au 17 oct.	Écho Aloha Pascale 514 709-0808 echoaloha@gmail.com	Yoga fluide où l'on bouge avec la respiration, une pratique sécuritaire et en puissance. Développer endurance musculaire ainsi que souplesse et calme de l'esprit.
Buti yoga / Chalet Bellevue		mercredi 19h à 20h	13 sept. au 18 oct. un cours d'essai gratuit le 6 sept.		Séance d'entraînement de haute intensité qui fusionne yoga, danse et circuits plyométriques. Style de yoga-cardio qui se concentre sur la technique du mouvement en spirales inspiré des danses brésiliennes, funk, hip-hop et africaines tribales.
Taï Chi Yang avec étirements et méditation / Chalet Bellevue	R: 120\$ NR: 125\$	mardi 10h30 à 11h45	1^{re} session: 5 sept. au 17 oct. 2^e session: 24 oct. au 5 déc.	Michelle Gendron 450 712-6834 ecoledetaichilibre.com	Équilibre physique, mental et émotionnel. Possibilité de joindre le cours en tout temps.
Peinture et créativité / Chalet Bellevue	R: 100\$/5 sem. 200\$/10 sem. NR: 125\$/5 sem. 250\$/10 sem.	mercredi 13h à 15h mercredi 18h30 à 20h30	13 sept. au 15 nov.	LiliFlore 514 638-5810 liliflore.ca liliflore.ca@gmail.com	Développer la créativité en essayant plusieurs techniques de peinture (matériel de base fourni). Accompagnement dans votre projet peinture: conseils, techniques, aides pour réaliser votre toile (apportez votre matériel, liste disponible). Débutants et intermédiaires bienvenus!
Karaté / Chalet Bellevue	*	vendredi 17h30 à 18h30	sept. à juin	Kyoshi Gilles Labelle 450 431-1444 ou lgilles.budo@gmail.com	Développe concentration, respect, confiance en soi, forme physique et donne des outils aux jeunes contre le tabac. Enfants 5 ans+ et adultes. Deux cours d'essai gratuit.
Marche nordique / Corridor Aérobie	session de 14 semaines 152\$ + tx	samedi 10h30 à 11h30	11 sept. au 17 déc.	Cardio Plein Air entraîneurs certifiés Inscriptions à www.cardiopleinair.com ou auprès de Julie Raymond 450 643-0465 st-sauveur@cardiopleinair.ca	Matériel nécessaire = tapis de sol + bande élastique + bâtons de marche Pratiquée avec l'aide de bâtons, la marche nordique permet de solliciter tous les muscles du haut du corps, rendant ainsi la marche plus physique et plus rapide.
Danse écossaise / Chalet Bellevue	R: 60\$ NR: 70\$	dimanche 16h à 17h30	24 sept. au 3 déc.	Heather McNabb 514 486-3480 ou heathermcnabb@hotmail.com	Danse traditionnelle pour les 6 ans et plus.
Pré-ballet / Chalet Bellevue	**	dimanche 9h à 10h mardi 18h à 19h	sept. à juin	Madame Isabeau Conservatoire de ballet classique des Laurentides 514 608-3381	3 ^{1/2} à 5 ans
Ballet 1 / Chalet Bellevue		dimanche 10h à 11h15			6 et 7 ans
Ballet 2 / Chalet Bellevue		dimanche 11h15 à 12h45 vendredi 17h à 18h15			8 à 10 ans
Ballet 3 / Chalet Bellevue		dimanche 12h45 à 14h45 vendredi 18h15 à 19h45			11 à 15 ans
Ballet élémentaire adolescents et adultes / Chalet Bellevue		mardi 19h à 21h vendredi 19h45 à 21h45			16 ans +
Ballet / Chalet Bellevue		dimanche 14h45 à 16h15			Travail de compagnie (11 ans et plus)

COURS D'ESSAI GRATUIT LE 9 SEPTEMBRE, VOIR PAGE 13 • POUR TOUTE INFORMATION OU INSCRIPTION, VEUILLEZ CONTACTER DIRECTEMENT LE PROFESSEUR DU COURS