

# Cours offerts

## INSCRIPTIONS dès le 12 mars

PAR INTERNET : Sur [www.morinheights.com](http://www.morinheights.com) et cliquez sur la pastille « Inscription » sur la page d'accueil

PAR TÉLÉPHONE au 450 226-3232, poste 132 • EN PERSONNE au Chalet Bellevue, 7 jours sur 7, de 9 h à 16 h

### Information

Pour les détails concernant le contenu des cours, informez-vous directement au Chalet Bellevue ou auprès du chargé de cours.

### Entente intermunicipale

Les cours avec un astérisque (\*) sont offerts dans le cadre de l'entente intermunicipale.

## Forfait printanier

Le forfait inclut cinq cours pour un seul prix !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9:00 Pilates	8:45 Cardio-Tonus	9:00 Yoga pour tous	10:30 Solo Latino	9:00 Marche nordique
Chalet Bellevue	Chalet Bellevue	Chalet Bellevue	Chalet Bellevue	Extérieur

**208\$ RÉSIDENTS / 250\$ NON-RÉSIDENTS**

10 semaines

début : 7 avril (16 avril pour le yoga)

Inscription dès le 12 mars:

[www.morinheights.com](http://www.morinheights.com)

450 226-3232 (132)

En personne au Chalet Bellevue

[www.morinheights.com](http://www.morinheights.com)

## Activités physiques

\*cours inclus dans l'entente intermunicipale

ACTIVITÉ SPORTIVE	JOUR	CLIENTÈLE	PROFESSEUR	HEURE	DURÉE SESSION	DATE DÉBUT	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
Cardio Latino*	jeudi	adultes	Francisco De La Calleja	11 h 45 - 12 h 45	12 sem.	3 avril	156 \$	180 \$
Cardio – Tonus* <i>offert dans le forfait</i>	mardi	adultes	Manon Coulombe	8 h 45 - 9 h 45	10 sem.	7 avril	130 \$	150 \$
Flexi-Danse*	jeudi	adultes	Francisco De La Calleja	13 h - 14 h	12 sem.	3 avril	156 \$	180 \$
Karaté	vendredi	adultes	Gilles Labelle	17 h 30 - 18 h 30	1,3,5 ou 10 mois	en continu	selon la durée de session	selon la durée de session
Pour inscription, communiquez avec le partenaire : Kyoshi Gilles Labelle au 450 431-1444								
Marche nordique* <i>offert dans le forfait</i>	vendredi	adultes	Jayne Pollock	9 h - 10 h	10 sem.	11 avril	130 \$	150 \$
Nordic Power*	mercredi	adultes	Jayne Pollock	16 h 45 - 17 h 45	10 sem.	9 avril	150 \$	180 \$
Pilates* <i>offert dans le forfait</i>	lundi	adultes	Mariem Valdes	9 h - 10 h	10 sem.	7 avril	130 \$	150 \$
Pilates sur chaise*	lundi	adultes	Mariem Valdes	10 h 15 - 11 h 15	10 sem.	7 avril	150 \$	175 \$
Qi Gong – Do In Méditation*	jeudi	ados, adultes	Geneviève Pepin	16 h 30 - 18 h	10 sem.	10 avril	200 \$	230 \$
Solo Latino* <i>offert dans le forfait</i>	jeudi	adultes	Francisco De La Calleja	10 h 30 - 11 h 30	12 sem.	3 avril	156 \$	180 \$
Tai Chi Chuan séance de pratique libre	samedi	adultes	Robert Lee	9 h - 11 h	12 sem.	5 avril	gratuit	gratuit

ACTIVITÉ SPORTIVE	JOUR	CLIENTÈLE	PROFESSEUR	HEURE	DURÉE SESSION	DATE DÉBUT	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
Tennis 55+* découverte à intermédiaire	mercredi	adultes	La place tennis	10 h - 11 h 30	6 sem.	semaine du 19 mai	200 \$	230 \$
Tennis* découverte à intermédiaire	mercredi	adultes	La place tennis	18 h - 19 h	6 sem.	semaine du 19 mai	140 \$	160 \$
Tennis Clinique* (ateliers seulement)	mercredi	adultes	La place tennis	9 h - 10 h	6 sem.	semaine du 19 mai	140 \$	160 \$
Yoga débutant*	mercredi	ados, adultes	Lynda Dupont Yoso zen	17 h 15 - 18 h 15	10 sem.	16 avril	130 \$	150 \$
Yoga intermédiaire*	mercredi	ados, adultes	Lynda Dupont Yoso zen	18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	16 avril	130 \$	150 \$
Yoga doux 65 ans et +*	mercredi	aînés	Lynda Dupont Yoso zen	10 h - 11 h	10 sem.	16 avril	130 \$	150 \$
Yoga chaise*	mercredi	aînés	Lynda Dupont Yoso zen	11 h 30 - 12 h 15	10 sem.	16 avril	130 \$	150 \$
Yoga pour tous* <i>offert dans le forfait</i>	mercredi	ados, adultes	Lynda Dupont Yoso zen	9 h - 10 h	10 sem.	16 avril	130 \$	150 \$



## Activités culturelles

\*cours inclus dans l'entente intermunicipale

ACTIVITÉ CULTURELLE	JOUR	CLIENTÈLE	PROFESSEUR	HEURE	DURÉE SESSION	DATE DÉBUT	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
Ateliers d'arts créatifs*	mardi	adultes	Sophie Chatagneau	17 h 30 - 18 h 30	8 sem.	1 avril	170 \$	196 \$
Ateliers d'écriture ludique et créative*	mardi	adultes	Sophie Chatagneau	18 h 30 - 19 h 30	8 sem.	1 avril	170 \$	196 \$
Bridge débutant et débutant 2	lundi	adultes	Louise Lalonde	10 h - 11 h 30	8 sem.	20 fév.	gratuit	gratuit
Cours de français débutant 1*	mardi	adultes	Nathalie Girard	11 h - 12 h	10 sem.	15 avril	140 \$	168 \$
Cours de français débutant 2*	mardi	adultes	Nathalie Girard	9 h - 10 h	10 sem.	15 avril	140 \$	168 \$
Cours de français Intermédiaire*	mardi	adultes	Nathalie Girard	10 h - 11 h	9 sem.	22 avril	126 \$	152 \$
Espagnol niveau 1*	jeudi	adultes, aînés	Yoalli Gallegos	13 h - 14 h	10 sem.	10 avril	185 \$	212 \$
Espagnol club de conversation	jeudi	adultes	Yoalli Gallegos	11 h 30 - 13 h	10 sem.	10 avril	185 \$	212 \$
Espagnol club de conversation (avancé)*	jeudi	adultes	Yoalli Gallegos	10 h - 11 h 30	10 sem.	10 avril	185 \$	212 \$

## Cours pour enfants

COURS POUR ENFANTS	JOUR	CLIENTÈLE	PROFESSEUR	HEURE	DURÉE SESSION	DATE DÉBUT	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
Ballet* 3-5 ans	vendredi	3-5 ans	Mariem Valdes	16 h 15 - 17 h	10 sem.	11 avril	190 \$	218 \$
Danse Mix* 6-10 ans	vendredi	6-10 ans	Mariem Valdes	17 h 15 - 18 h	10 sem.	11 avril	190 \$	218 \$
Karaté	vendredi	5 ans et +	Gilles Labelle	17 h 30 - 18 h 30	1,3,5 ou 10 mois	en continu	selon la durée de session	selon la durée de session

Pour inscription, communiquez avec le partenaire : Kyoshi Gilles Labelle au 450 431-1444.