



| LUNDI                                                                                                                                                                                                     | MARDI                                                                                                                                                                                                                                  | MERCREDI                                                                                                                                                                                 | JEUDI                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Viactive</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Mise en forme globale</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Zumba</b>                                                                                                                                                                             | <b>Viactive dynamique</b>                                                                                                                                                                   |
| Dynamique : 9h30 à 10h30<br><br>Allégé : 11h00 à 12h00<br><br>Centre culturel et sportif<br>155 rue St-Gabriel                                                                                            | 9h30 à 10h45<br><br>Salle municipale Mandeville<br>162-A, Desjardins<br>55 \$ / 12 cours<br><br>Form: Carole Pavan<br><br>15 septembre au 1er décembre                                                                                 | 9h30 à 10h30<br><br>Salle municipale Mandeville<br>162-A, Desjardins<br><br>55\$ / 12 cours<br><br>Form: Carole Pavan<br>16 septembre au 9 décembre                                      | 10h00 à 11h00<br><br>Salle municipale Mandeville 162-A, Desjardins<br><br>Form: Germain Martin<br>17 septembre au 3 décembre                                                                |
| Dynamique Form: Germain Martin<br><br>Allégé Form: Jocelyne Beaudry,<br>Louise Gagnon, Chantal Perron et<br>Ginette Henderson<br><br>14 septembre au 14 décembre<br><br>28 sept et 5 oct pas de cours     | <b>Stretching</b><br>9h30 à 11h30<br><br>Mun. St-Gabriel de Brandon<br>5111 Chemin du Lac<br><br>Gratuit - Certificat de naissance<br>requis<br><br>Form: Caroline Charest<br>15 septembre au 15 décembre                              | <b>Étirement en salle</b>                                                                                                                                                                | <b>Tai Chi débutant</b><br>10h00 à 11h15<br><br>Mun. St-Gabriel de Brandon<br>5111 Chemin du Lac<br><br>55\$ / 12 ateliers<br>Form: Michel Pelletier<br>17 septembre au 3 décembre          |
|                                                                                                                                                                                                           | <b>Santé et mise en forme</b><br>13h30 à 15h30<br><br>Centre multifonctionnel<br>1111 chemin du Mont de Lanaudière<br><br>Gratuit - Certificat de naissance<br>requis<br><br>** Cours à confirmer **<br>15 septembre au 15 décembre    | 11h30 à 12h30<br><br>Centre multifonctionnel<br>1111 chemin du Mont de Lanaudière<br><br>55\$ / 12 cours<br>Form: Marie-Ève Malette<br>16 septembre au 2 décembre                        | <b>Tai Chi avancé</b><br>13h00 à 14h15<br><br>Mun. St-Gabriel de Brandon<br>5111 Chemin du Lac<br><br>55\$ / 12 ateliers<br>Form: Michel Pelletier<br>17 septembre au 3 décembre            |
|                                                                                                                                                                                                           | <b>Gymnastique du cerveau</b><br>13h30 à 15h30<br><br>Mun. St-Gabriel de Brandon<br>5111 Chemin du Lac<br><br>Gratuit - Certificat de naissance<br>requis. Form: Karine Larivée<br>Form: Karine Larivée<br>15 septembre au 15 décembre | <b>Pilates</b><br>13h00 à 14h00<br><br>Centre multifonctionnel<br>1111 chemin du Mont de Lanaudière<br><br>55 \$ / 12 cours<br>Form: Marie-Ève Malette<br>16 septembre au 2 décembre     | <b>Pétanque</b><br>13h30 à 15h30 20\$/session<br><br>Boulodrome du Centre multifonctionnel<br>1111 ch. du Mont de Lanaudières<br>10 septembre au 10 décembre                                |
|                                                                                                                                                                                                           | <b>Badminton</b><br>19h à 21h<br><br>Gymnase École BERMON<br>1919, 6e rang<br>Mun. St-Gabriel de Brandon<br>25 \$ / session<br>15 septembre au 15 décembre<br><br>Maximum 20 inscriptions                                              | <b>Danse en ligne country</b><br>15h15 à 16h30<br><br>Mun. St-Gabriel de Brandon<br>5111 Chemin du Lac<br><br>55 \$ / 12 cours<br>Form: Stéphanie Paquette<br>16 septembre au 2 décembre | <b>Danse en ligne country</b><br>19h00 à 20h15<br><br>Mun. St-Gabriel de Brandon<br>5111 Chemin du Lac<br>55 \$ / 12 cours<br>Form: Lydia Landry<br>17 septembre au 3 décembre              |
| <b>Yoga</b>                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          | <b>Pickleball</b><br>18h30 à 20h30<br><br>Gymnase École BERMON<br>1919, 6e rang Mun. St-Gabriel de Brandon<br>25 \$ / session<br>17 septembre au 17 décembre<br><br>Maximum 20 inscriptions |
| 11h30 à 12h30<br>Mun. St-Gabriel de Brandon<br>5111 Chemin du Lac<br>55 \$ / 12 cours<br><br>Form: Catherine Helie<br>14 septembre au 7 décembre<br><br>12 octobre pas de cours                           |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          | 25 \$ / session<br>18 septembre au 18 décembre<br>Maximum 20 inscriptions                                                                                                                   |
| <b>Yoga sur chaise</b><br>13h00 à 14h00<br><br>Mun. St-Gabriel de Brandon<br>5111 Chemin du Lac<br><br>55 \$ / 12 cours<br>Form: Catherine Helie<br>14 septembre au 7 décembre<br>12 octobre pas de cours | <b>Pickleball</b><br><br>Danse en ligne niveau 2 9h30 à 10h30, niveau 1 10h40 à 11h40<br>18 septembre au 4 décembre                                                                                                                    | 18h30 à 20h30<br>Gymnase École BERMON<br>1919, 6e rang Mun. St-Gabriel de Brandon<br><br>Mun. St-Gabriel de Brandon<br>5111 Chemin du Lac<br>Form: Paulette Lebacqz                      | 55 \$ / 12 cours                                                                                                                                                                            |
| <b>VENDREDI</b>                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Pickleball lunettes obligatoires</b>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |
| <b>CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE: 20\$/AN</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             |