













































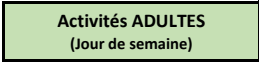
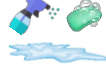

Lundi

Centre communautaire Jolibourg - Grande salle	Centre communautaire Jolibourg - Petite salle	Parc Jolibourg - Extérieur	École Trois-Soleil - Gymnase pavillon St-Denis	Île Bigras - Chalet	Zoom	
Cardio design 8h45 à 9h45 Prof: Renée Patenaude						
 	Espagnol Débutant 10h00 à 11h30 Prof: Gladys Del Valle Ch Rojas					
Yoga Tonus 11h45 à 13h00 Prof: Brigitte Oudhini						
						
						
			Volleyball pour tous 18h45 à 20h15 Prof: Christian Plourde	Cardio-latino 18h30 à 19h30 Prof: Raul Herrera		
		Club de marche L'Orée des Bois 19h30 à 20h30 Lieu: Départ à la Gare Ste-Dorothée				
				Danses latines 20h00 à 21h15 Prof: Raul Herrera		
						
Légende:	 Activités JEUNES	 Activités ADOS	 Activités ADULTES (Soir et fin de semaine)	 Activités ADULTES (Jour de semaine)	 Nettoyage équipement Nettoyage plancher LOISIBOURG	 Nettoyage plancher MONITEUR



















Mardi

Centre communautaire Jolibourg - Grande salle	Centre communautaire Jolibourg - Petite salle	Parc Jolibourg - Extérieur	École Trois-Soleil - Gymnase pavillon St-Denis	Île Bigras - Chalet	Zoom	
Strong by Zumba 8h15 à 8h45 Prof: Marie-Josée Gilbert 						
Zumba Toning 9h15 à 10h15 Prof: Marie-Josée Gilbert 				Les Aventures Tra-la-la 9h00 à 11h30 Prof: Sonia Laplante et Marianne Guillemette		
Abdo-tonus 11h00 à 12h00 Prof: Marie-Noëlle Bourque 						
Cardio-danse 12h30 à 13h30 Prof: Marie-Noëlle Bourque 				Peinture décorative 12h30 à 15h00 Prof: Carole Filteau		
Étirements-renforcement 14h00 à 15h00 Prof: Marie-Noëlle Bourque 		Entraînements intensifs plein air 19h30 à 20h30 Prof: Lindsay Belzie	Badminton libre 18h15 à 21h15 			
					Karaté 17h30 à 18h30 Prof: Darrel De La Paz	
Insanity 18h20 à 19h10 Prof: Lindsay Belzie				Peinture décorative 19h00 à 21h00 Prof: Carole Filteau		Karaté Yoseikan 18h55 à 20h20 Prof: Robert Roy
						
Zumba 19h40 à 20h40 Prof: Priscilla Côté	Tai-chi en Zoom Avancé 19h30 à 20h30 Prof: Jia Yao					
	Conditionnement physique 20h35 à 21h30 Prof: Robert Roy					
Légende:						
Activités JEUNES		Activités ADOS		Activités ADULTES (Soir et fin de semaine)		
		Activités ADULTES (Jour de semaine)		Nettoyage équipement Nettoyage plancher LOISIBOURG		
				Nettoyage plancher MONITEUR		

Mercredi

Centre communautaire Jolibourg - Grande salle	Centre communautaire Jolibourg - Petite salle	Parc Jolibourg - Extérieur	École Trois-Soleil - Gymnase pavillon St-Denis	Île Bigras - Chalet	Zoom	
Cardio design 8h45 à 9h45 Prof: Renée Patenaude						
	Espagnol Débutant 10h00 à 11h30 Prof: Gladys Del Valle Ch Rojas					
						
Yoga Tonus 11h45 à 13h00 Prof: Brigitte Oudhini						
						
Strong by Zumba 18h00 à 19h00 Prof: Marie-Josée Gilbert						
	Espagnol Intermédiaire 18h30 à 19h55 Prof: Gladys Del Valle Ch Rojas					
						
Entraînements par intervalles 19h30 à 20h30 Prof: Kim Gilbert		Club de marche L'Orée des Bois 19h30 à 20h30 Lieu: Départ à la Gare Ste-Dorothée	Badminton avancé 18h15 à 21h15			
	Espagnol Débutant 20h10 à 21h35 Prof: Gladys Del Valle Ch Rojas					
						
Légende:	 Activités JEUNES	 Activités ADOS	 Activités ADULTES (Soir et fin de semaine)	 Activités ADULTES (Jour de semaine)	 Nettoyage équipement Nettoyage plancher LOISIBOURG	 Nettoyage plancher MONITEUR

Jeudi

Centre communautaire Jolibourg - Grande salle	Centre communautaire Jolibourg - Petite salle	Parc Jolibourg - Extérieur	École Trois-Soleil - Gymnase pavillon St-Denis	Île Bigras - Chalet	Zoom	
Strong by Zumba 8h15 à 8h45 Prof: Marie-Josée Gilbert 						
Zumba Toning 9h15 à 10h15 Prof: Marie-Josée Gilbert 				Les Aventures Tra-la-la 9h00 à 11h30 Prof: Sonia Laplante et Marianne Guillemette 		
Yoga 12h20 à 13h35 Prof: Marie-Noëlle Bourque 						
Yoga 14h05 à 15h05 Prof: Marie-Noëlle Bourque 						
						
						
Insanity 18h20 à 19h10 Prof: Lindsay Belzie 					Karaté 17h30 à 18h30 Prof: Darrel De La Paz 	
				Volleyball adulte mixte (avec expérience) 19h00 à 21h00 	Karaté Yoseikan 18h55 à 20h20 Prof: Robert Roy 	Tai-chi en Zoom Débutant 19h30 à 20h30 Prof: Jia Yao
Zumba 19h40 à 20h40 Prof: Paul Herrera 			Entraînements intensifs plein air 19h30 à 20h30 Prof: Lindsay Belzie		Conditionnement physique 20h35 à 21h30 Prof: Robert Roy 	
						

Légende:

Activités JEUNES

Activités ADOS

Activités ADULTES
(Soir et fin de semaine)

Activités ADULTES
(Jour de semaine)



















Nettoyage équipement
Nettoyage plancher
LOISIBOURG


















Nettoyage plancher **MONITEUR**



Vendredi

Centre communautaire Jolibourg - Grande salle	Centre communautaire Jolibourg - Petite salle	Parc Jolibourg - Extérieur	École Trois-Soleil - Gymnase pavillon St-Denis	Île Bigras - Chalet	Zoom	
					Entraînements par intervalles 7h45 à 8h 35 Prof: Kim Gilbert	
Abdo-tonus 8h15 à 9h15 Prof: Marie-Noëlle Bourque						
Étirements-renforcement 9h45 à 10h45 Prof: Marie-Noëlle Bourque	Anglais langue seconde Débutant II - Intermédiaire 10h00 à 12h00 Prof: Letizia Matteo					
Cardio-danse 11h15 à 12h15 Prof: Marie-Noëlle Bourque						
Yoga sur chaise 12h45 à 13h45 Prof: Anne-Marie Bouin	Anglais langue seconde Débutant II - Intermédiaire 13h00 à 14h15 Prof: Letizia Matteo			Théâtre en ateliers 13h00 à 15h00 Prof: Sonia Laplante		
						
						
Danse: Ateliers Flamenco 19h00 à 20h00 Prof: Julie Landry	Peinture décorative Sec. 1 à 5 18h30 à 20h30 Prof: Carole Filteau			Théâtre ADO Sec. 1+ 18h00 à 19h55 Prof: Sonia Laplante		
						
				Théâtre adulte 20h10 à 22h00 Prof: Marianne Guillemette		
				 		
Légende:	Activités JEUNES	Activités ADOS	Activités ADULTES (Soir et fin de semaine)	Activités ADULTES (Jour de semaine)	 Nettoyage équipement Nettoyage plancher LOISIBOURG	 Nettoyage plancher MONITEUR

Samedi

Centre communautaire Jolibourg - Grande salle	Centre communautaire Jolibourg - Petite salle	Parc Jolibourg - Extérieur	École Trois-Soleil - Gymnase pavillon St-Denis	Île Bigras - Chalet	Zoom	
Cardio design 8h00 à 9h00 Prof: Renée Patenaude						
				Karaté 9h00 à 10h30 Prof: Darrel De La Paz		
Danse Hip Hop 4 ^e -5 ^e -6 ^e années 9h30 à 10h45 Prof: Joël Tshimbalanga						
	Poterie 10h30 à 12h00 Prof: France Sauvé			Théâtre jeunesse 3 ^e et 4 ^e années 11h00 à 12h15 Prof: Sonia Laplante		
Danse Hip Hop Sec. 1 à 4 11h15 à 12h30 Prof: Joël Tshimbalanga				Théâtre jeunesse 5 ^e et 6 ^e années 12h30 à 14h00 Prof: Sonia Laplante		
						
				Théâtre jeunesse Mat. - 1 ^e - 2 ^e années 14h15 à 15h15 Prof: Sonia Laplante		
						
Légende:	 Activités JEUNES	 Activités ADOS	 Activités ADULTES (Soir et fin de semaine)	 Activités ADULTES (Jour de semaine)	 Nettoyage équipement Nettoyage plancher LOISIBOURG	 Nettoyage plancher MONITEUR

Dimanche

Centre communautaire Jolibourg - Grande salle	Centre communautaire Jolibourg - Petite salle	Parc Jolibourg - Extérieur	École Trois-Soleil - Gymnase pavillon St-Denis	Île Bigras - Chalet	Zoom
<p>Gymnastique rythmique Débutant 9h00 à 11h00 Prof: Tajtiana Tupikova</p> 					
<p>Gymnastique rythmique Débutant 11h15 à 12h15 Prof: Tajtiana Tupikova</p> 					

Légende:

Activités JEUNES

Activités ADOS

Activités ADULTES
(Soir et fin de semaine)

Activités ADULTES
(Jour de semaine)



Nettoyage équipement
Nettoyage plancher
LOISIBOURG



Nettoyage plancher **MONITEUR**