



# Mon Cyberguide *francophone* des loisirs

**Printemps – été 2019**

## Table des matières

Précolaires.....	2
Enfants.....	3
Ados.....	5
Adultes.....	5

*Programmes  
récréatifs*

EMPLOIS

BÉNÉVOLAT



Subvention



Installations

Chacun des codes à barres de cette brochure est lié directement à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter à votre panier pour une inscription facile. Veuillez noter que les frais d'inscription peuvent être sujets à changements sans préavis. Les frais comprennent la TVH.

## Arts de la scène

### Ballet – Niveau 1

Améliorer votre équilibre et coordination en s'adonnant à une variété d'exercices et de mouvements créatifs.

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

3-5 ans	sam.	12 h 45-13 h 30
6 avr.-22 juin	69,50 \$	<a href="#">1462696</a>

#### Côte-de-Sable – 613-564-1062

3-5 ans	sam.	11 h 30-12 h 15
30 mars-8 juin	69,50 \$	<a href="#">1469090</a>

#### François Dupuis – 613-580-8080

3-5 ans	dim.	10 h 45-11 h 30
7 avr.-9 juin	55,50 \$	<a href="#">1469316</a>
3-5 ans	mar.	17 h 45-18 h 30
2 avr.-11 juin	76,25 \$	<a href="#">1466064</a>
3-5 ans	jeu.	16 h 30-17 h 15
4 avr.-13 juin	76,25 \$	<a href="#">1466211</a>

#### Heron – 613-247-4808

3-5 ans	mer.	17 h 45-18 h 30
3 avr.-5 juin	69,50 \$	<a href="#">1441561</a>

### Ballet Jazz – Niveau 1

Améliorer votre équilibre et coordination en s'adonnant à une variété d'exercices et de mouvements créatifs.

#### Shenkman Arts – 613-580-2787

3-4 ans	dim.	10 h-10 h 45
14 avr-16 juin	55,50 \$	<a href="#">1426642</a>



### Je dois danser

Ce cours permet aux enfants de découvrir divers styles de danse. Place à l'expression créative.

#### Cardel Rec (Goulbourn) – 613-580-2532

6-9 ans	mar.	18 h-19 h
9 avr.-11 juin	92,50 \$	<a href="#">1473492</a>

#### François Dupuis – 613-580-8080

3-5 ans	mar.	17 h-17 h 45
2 avr.-11 juin	76,25 \$	<a href="#">1466058</a>
3-5 ans	jeu.	18 h-18 h 45
4 avr.-13 juin	76,25 \$	<a href="#">1466217</a>

#### Minto-Barrhaven – 613-727-2683

3-5 ans	dim.	10 h 45-11 h 30
24 mars-9 juin	69,50 \$	<a href="#">1467847</a>

#### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

4-5 ans	mer.	17 h 30-18 h 15
10 avr.-12 juin	69,50 \$	<a href="#">1436429</a>

### Mouvements créatifs – parent et moi

Venez explorer le mouvement créatif et les bases du ballet et du jazz. Des instruments, des rubans et d'autres objets sont utilisés pour l'apprentissage du rythme. Des jeux et des exercices amusants permettent d'augmenter la force et d'améliorer la souplesse, la coordination et l'équilibre.

#### Shenkman Arts – 613-580-2787

2-3 ans	dim.	9 h 30-10 h
14 avr-16 juin	23,50 \$	<a href="#">1426716</a>

### Sur la pointe des pieds – Avec parent

Joignez-vous à votre enfant pour apprendre des mouvements créatifs de base du ballet et du jazz. Les enfants acquièrent de la grâce et de la créativité tout en enrichissant leur propre personnalité.

#### François Dupuis – 613-580-8080

18 mois-3 ans	dim.	9 h-9 h 30
7 avr.-9 juin	31,25 \$	<a href="#">1469311</a>
18 mois-3 ans	sam.	9 h-9 h 30
6 avr.-8 juin	31,25 \$	<a href="#">1467595</a>

## Intérêt général

### La fabrique de contes de fées

Une merveilleuse façon d'initier les enfants au monde des livres. Chaque semaine un conteur animé lira un agréable récit, après quoi les enfants réaliseront une activité amusante liée à l'histoire.

#### Greely – 613-580-2424 poste 30235

2-4 ans	jeu.	10 h 30-11 h 15
4-25 avr.	22 \$	<a href="#">1467977</a>
2-23 mai	22 \$	<a href="#">1467983</a>
30 mai-20 juin	22 \$	<a href="#">1467986</a>

### Mini écoliers

Programme qui favorise l'apprentissage, la socialisation et le développement du langage, pré-lecture, les nombres et les lettres. Au programme: musique, arts plastiques, chansons, contes et jeux. La participation parentale n'est pas requise. Les enfants doivent apporter leur propre collation (sans noix).

#### Cardel Rec (Goulbourn) – 613-580-2532

3-4 ans	mar.	12 h 30-14 h 30
26 mars-11 juin	117 \$	<a href="#">1473342</a>
3-4 ans	jeu.	12 h 30-14 h 30
28 mars-13 juin	117 \$	<a href="#">1473392</a>

#### Ray Friel – 613-580-4765

2 ans	ven.	9 h 30-10 h 30
5 avr.-14 juin	48,75 \$	<a href="#">1433075</a>
3-5 ans	lun.	9 h 30-11 h 30
1 avr.-17 juin	97,50 \$	<a href="#">1430889</a>

### Pagaille et dégâts

Lance-toi dans l'art grâce à divers projets en utilisant ton imagination débordante et plein de matériaux.

#### Cardel Rec (Goulbourn) – 613-580-2532

3-5 ans	sam.	9 h 30-10 h 30
30 mars-15 juin	73 \$	<a href="#">1473393</a>

#### Ray Friel – 613-580-4765

2-5 ans	mer.	9 h 30-10 h 15
3 avr.-12 juin	60,25 \$	<a href="#">1430994</a>

## Patinage

### Glisseurs de neige

Cours d'initiation au patinage. Les enfants doivent être à l'aise de participer sans être accompagnés de leurs parents. Une fois le programme réussi, passez à Petits glisseurs, à Introduction au patinage junior ou à Glisseurs juniors. Tous les patineurs doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

#### Minto-Barrhaven – 613-727-2683

4-5 ans	lun.	17 h-17 h 25
8 avr.-3 juin	35,25 \$	<a href="#">1434964</a>

### Petits glisseurs

Cours s'adressant aux enfants qui ont une expérience limitée du patinage. Les enfants progresseront sur cinq niveaux de patinage et recevront un insigne en fonction de leur habileté. Ils apprendront à freiner et à patiner vers l'avant correctement. Une fois les cinq niveaux réussis, passez à Glisseurs juniors. Tous les patineurs doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

#### Ray Friel – 613-580-4765

4-5 ans	mar.	17 h-17 h 50
30 avr.-25 juin	90,25 \$	<a href="#">1434375</a>
2 juil.-20 août	80,25 \$	<a href="#">1434378</a>

## Sports

### Gymnastique – Avec parent

Les participants acquièrent des compétences de base en gymnastique avec l'aide d'un entraîneur et du parent (vous). Au moins quatre des engins suivants pourraient être proposés : poutre, sol, mini-trampoline, barres, anneaux, barres asymétriques et table de saut.

#### Dempsey – 613-247-4846

2-3 ans	dim.	9 h-9 h 45
24 mars-2 juin	65,75 \$	<a href="#">1430738</a>

### Gymnastique

Les participants acquièrent des compétences de base en gymnastique sur les engins traditionnels avec l'aide d'un entraîneur. Au moins quatre des engins suivants pourraient être proposés : poutre, sol, mini-trampoline, barres, anneaux, barres asymétriques et table de saut.

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

3-5 ans	dim.	9 h-9 h 45
7 avr.-23 juin	73 \$	<a href="#">1462735</a>

#### Dempsey – 613-247-4846

4-5 ans	dim.	10 h-10 h 45
24 mars-2 juin	65,75 \$	<a href="#">1430825</a>

#### Minto-Barrhaven – 613-727-2683

4-5 ans	dim.	11 h-midi
24 mars-9 juin	97,50 \$	<a href="#">1466706</a>

### Soccer

Participation active au sport. Acquisition d'habilités motrices fondamentales et essai de diverses activités sportives, l'accent étant mis sur le plaisir de participer à une activité sportive.

#### Côte-de-Sable – 613-564-1062

3-5 ans	sam.	10 h 45-11 h 30
30 mars-11 mai	35,25 \$	<a href="#">1469306</a>

#### École Avalon – 613-824-0633

2080 Portobello		
3-5 ans	sam.	11 h-midi
13 avr.-15 juin	62,50 \$	<a href="#">1434425</a>

#### Fallingbrook sud – 613-824-0633

3-4 ans	lun.	17 h 30-18 h 30
17 juin-19 août	62,50 \$	<a href="#">1439996</a>

#### François Dupuis – 613-580-8080

3-4 ans	dim.	9 h-10 h
7 avr.-9 juin	62,50 \$	<a href="#">1469300</a>

#### Overbrook – 613-742-5147

3-5 ans	mer.	6 h-6 h 45
20 mars-8 mai	46,75 \$	<a href="#">1467043</a>
3-5 ans	mer.	6 h-6 h 45
15 mai-19 juin	26,75 \$	<a href="#">1467045</a>

#### Ray Friel – 613-580-4765

3-5 ans	sam.	9 h 15-10 h
6 avr.-15 juin	52,75 \$	<a href="#">1433214</a>
3-5 ans	jeu.	6 h 45-17 h 45
23 mai-20 juin	39 \$	<a href="#">1432983</a>

### T-Ball

Participation active au sport. Acquisition d'habilités motrices fondamentales et essai de diverses activités sportives, l'accent étant mis sur le plaisir de participer à une activité sportive.

#### Côte-de-Sable – 613-564-1062

4-5 ans	mer.	18 h-19 h
15 mai-19 juin	58,50 \$	<a href="#">1469102</a>
3 juil.-7 août	58,50 \$	<a href="#">1469104</a>



Chacun des codes à barres de cette brochure est lié directement à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter à votre panier pour une inscription facile. Veuillez noter que les frais d'inscription peuvent être sujets à changements sans préavis. Les frais comprennent la TVH.

## Accréditation

### Cours de gardiennage

Vous êtes intéressé à gagner un peu d'argent de poche! Ce cours de préparation au gardiennage couvre divers sujets comme tes droits et tes responsabilités, les différents âges et stades de développement de l'enfant, les mesures d'urgence ainsi que les premiers soins de base.

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

10-14 ans	lun.	8 h 30-16 h 30
8 avr.	70 \$	<a href="#">1463225</a>
10-14 ans	ven.	8 h 30-16 h 30
7 juin	70 \$	<a href="#">1463224</a>

#### Heron – 613-247-4808

12-14 ans	sam.	9 h-17 h
11 mai	70 \$	<a href="#">1462133</a>

### Cours de gardiennage – Croix-Rouge

Apprendre les techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants, incluant comment s'occuper d'enfants plus jeunes qu'eux (enfants appartenant à diverses catégories d'âge), à prévenir les urgences et à y répondre.

#### Aréna Manotick – 613-580-2424 poste 30235

11-14 ans	ven.	8 h 30-16 h 30
7 juin	70 \$	<a href="#">1464535</a>

### Croix de bronze

Ce cours est conçu pour ceux qui souhaitent poursuivre leur formation et comprend une introduction à la supervision sécuritaire d'une installation aquatique. On y enseigne la différence entre sauvetage et surveillance aquatique, les principes en matière de procédures d'urgence, le travail d'équipe et l'utilisation d'équipement spécial.

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-824-0819

14 ans	ven.	17 h 30-21 h
5 avr.-14 juin	97 \$	<a href="#">1462510</a>

### Médaille de bronze – Secourisme d'urgence/RCR B

Ce cours apprend aux sauveteurs à intervenir lors de situations complexes de sauvetage nautique et à développer leur forme physique ainsi que leur jugement et leurs aptitudes pour la prise de décision, afin de se préparer à effectuer des sauvetages difficiles à risque élevé.

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-824-0819

13-14 ans	ven.	18 h 30-21 h 30
5 avr.-14 juin	128,25 \$	<a href="#">1462497</a>

## Arts de la scène

### Ballet – Niveau 1

Améliorer votre équilibre et coordination en s'adonnant à une variété d'exercices et de mouvements créatifs.

#### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

6-9 ans	sam.	13 h 30-14 h 30
6 avr.-22 juin	92,50 \$	<a href="#">1462701</a>

#### Heron – 613-247-4808

6-9 ans	sam.	12 h 45-13 h 45
6 avr.-8 juin	74 \$	<a href="#">1461669</a>

### Ballet Jazz – Niveau 1

Apprendre les rudiments du ballet jazz. Les exercices sont conçus de façon à développer la force, l'équilibre, la souplesse et la coordination ainsi que développer votre créativité et améliorer votre niveau de confiance.

#### Shenkman Arts – 613-580-2787

5-6 ans	dim.	10 h 45-11 h 30
14 avr.-16 juin	55,50 \$	<a href="#">1426732</a>

## Hip hop

Le hip-hop, avec ses racines ancrées dans la danse urbaine, fait bouger les élèves au son de musiques funky rythmées. Viens développer ta force, ta souplesse et ta musicalité en participant à des chorégraphies complexes et endiablées, semblables aux mouvements dynamiques et élégants des plus récents vidéoclips.

### Cardel Rec (Goulbourn) – 613-580-2532

8-12 ans mar. 19 h-20 h  
9 avr.-11 juin 103 \$ [1473493](tel:1473493)

### Minto-Barrhaven – 613-727-2683

6-10 ans dim. 9 h 45-10 h 45  
24 mars-9 juin 103 \$ [1467824](tel:1467824)

### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

10-14 ans mer. 19 h 30-20 h 30  
10 avr.-12 juin 103 \$ [1436503](tel:1436503)

### Shenkman Arts – 613-580-2787

5-8 ans dim. 11 h 30-12 h 30  
14 avr.-16 juin 82,25 \$ [1426453](tel:1426453)  
9-12 ans dim. 12 h 30-13 h 30  
14 avr.-16 juin 82,25 \$ [1426449](tel:1426449)

## Je dois danser

Ce cours permet aux enfants de découvrir divers styles de danse. Place à l'expression créative.

### Cardel Rec (Goulbourn) – 613-580-2532

6-9 ans mar. 18 h-19 h  
9 avr.-11 juin 92,50 \$ [1473492](tel:1473492)

### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

6-9 ans mer. 18 h 15-19 h 15  
10 avr.-12 juin 92,50 \$ [1436436](tel:1436436)

### Shenkman Arts – 613-580-2787

3-4 ans sam. 10 h-10 h 45  
13 avr.-15 juin 55,50 \$ [1426702](tel:1426702)  
4-5 ans sam. 10 h 45-11 h 30  
13 avr.-15 juin 55,50 \$ [1426708](tel:1426708)  
5-6 ans sam. 11 h 30-12 h 15  
3 avr.-22 juin 55,50 \$ [1426458](tel:1426458)

## Piano – Leçons privées

Venez exprimer votre amour de la musique en apprenant à jouer du piano. Les leçons aborderont les éléments théoriques et pratiques. Il faut avoir un piano à la maison ou accès à un piano pour s'exercer.

### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

5-14 ans mar. 15 h-15 h 30  
19 mars-18 juin 351,25 \$ [1434311](tel:1434311)  
5-14 ans mar. 15 h 30-16 h  
19 mars-18 juin 351,25 \$ [1434321](tel:1434321)  
5-14 ans mar. 16 h-16 h 30  
19 mars-18 juin 351,25 \$ [1434325](tel:1434325)  
5-14 ans mar. 16 h 30-17 h  
19 mars-18 juin 351,25 \$ [1434328](tel:1434328)  
5-14 ans mar. 17 h-17 h 30  
19 mars-18 juin 351,25 \$ [1434332](tel:1434332)  
5-14 ans mar. 17 h 30-18 h  
19 mars-18 juin 351,25 \$ [1434333](tel:1434333)  
5-14 ans jeu. 15 h-15 h 30  
21 mars-20 juin 351,25 \$ [1434511](tel:1434511)  
5-14 ans jeu. 15 h 30-16 h  
21 mars-20 juin 351,25 \$ [1434512](tel:1434512)  
5-14 ans jeu. 16 h-16 h 30  
21 mars-20 juin 351,25 \$ [1434514](tel:1434514)  
5-14 ans jeu. 16 h 30-17 h  
21 mars-20 juin 351,25 \$ [1434518](tel:1434518)  
5-14 ans jeu. 17 h-17 h 30  
21 mars-20 juin 351,25 \$ [1434522](tel:1434522)  
5-14 ans jeu. 17 h 30-18 h  
21 mars-20 juin 351,25 \$ [1434528](tel:1434528)  
5-14 ans ven. 18 h 15-18 h 45  
22 mars-21 juin 326,25 \$ [1434540](tel:1434540)  
5-14 ans ven. 18 h 45-19 h 15  
22 mars-21 juin 326,25 \$ [1434542](tel:1434542)  
5-14 ans ven. 19 h 15-19 h 45  
22 mars-21 juin 326,25 \$ [1434545](tel:1434545)

## Arts visuels

### Dessin et peinture

Découvre les techniques mixtes à mesure que tu apprends à peindre à l'aquarelle et à l'acrylique, et à dessiner au fusain, au crayon Conté et aux pastels. Techniques avancées et occasions d'apprentissage offertes.

### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

8-14 ans sam. 11 h-12 h 30  
30 mars-8 juin 172,75 \$ [1436319](tel:1436319)

## Intérêt général

### Leadership et agrément – Prêts à rester seuls

Assurez votre sécurité à la maison lorsque vous ne pouvez compter sur la supervision d'un adulte. Apprenez la façon de vous comporter avec les personnes qui frappent à la porte ou qui téléphonent et discutez des circonstances où il convient d'appeler les services d'urgence et la façon de le faire.

### Heron – 613-247-4808

9-13 ans sam. 9 h 30-13 h 30  
1 juin 78 \$ [1461652](tel:1461652)

### Metcalfe – 613-580-2424 ext.30235

9-13 ans ven. 9 h-15 h  
5 avr. 47,50 \$ [1464521](tel:1464521)

## Patinage

### Introduction au patinage junior

Cours s'adressant aux enfants qui ne savent pas patiner ou qui ont une expérience limitée du patinage. Ils apprendront à freiner et à patiner vers l'avant correctement. Une fois le programme réussi, passez à Glisseurs juniors. Tous les patineurs doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

### Minto-Barrhaven – 613-727-2683

6-12 ans lun. 18 h-18 h 50  
8 avr.-3 juin 70,25 \$ [1436335](tel:1436335)

### Glisseurs juniors

Cours s'adressant aux enfants qui savent au moins patiner vers l'avant. Niveau 1 à 5. Les techniques enseignées peuvent inclure le patinage à reculons, le glissement sur un pied et les virages sur deux pieds. Une fois les cinq niveaux réussis, passez à Glisseurs seniors. Tous les patineurs doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

### Ray Friel – 613-580-4765

6-12 ans mar. 18 h-18 h 50  
30 avr.-25 juin 90,25 \$ [1436901](tel:1436901)  
2 juil.-20 août 80,25 \$ [1436903](tel:1436903)

## Patinage – Leçons privées

Cours privé donné par un moniteur certifié. Les techniques enseignées dépendent du niveau du patineur. Tous les patineurs doivent porter un casque de hockey homologué CSA. Le port du masque protecteur est fortement recommandé.

### Minto-Barrhaven – 613-727-2683

2-14 ans lun. 19 h-19 h 25  
8 avr.-3 juin 197,25 \$ [1436384](tel:1436384)

## Sports

### Gymnastique

Les participants acquièrent des compétences en gymnastique récréative de niveau débutant ou intermédiaire sur les engins traditionnels avec l'aide d'un entraîneur. Les groupes sont répartis en fonction de l'âge, des aptitudes et du niveau. Au moins quatre des engins suivants pourraient être proposés : poutre, sol, mini-trampoline, barres, anneaux et table de saut.

### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

6-9 ans dim. 9 h 45-10 h 45  
7 avr.-23 juin 97,50 \$ [1462751](tel:1462751)

### Minto-Barrhaven – 613-727-2683

6-10 ans dim. 12 h 05-13 h 05  
24 mars-9 juin 97,50 \$ [1466715](tel:1466715)

### Gymnastique – Niveau 1

L'enfant acquiert des habiletés de débutant à novice en gymnastique, sur de l'équipement traditionnel et avec l'assistance d'un entraîneur. Des groupes sont formés en fonction de l'âge, de l'habileté et du niveau des participants, qui feront des exercices à la poutre, au sol, sur un mini-trampoline, aux barres parallèles, aux anneaux, aux barres asymétriques et au cheval sautoir.

### Dempsey – 613-247-4846

6-12 ans dim. 11 h-midi  
24 mars-2 juin 98 \$ [1430654](tel:1430654)

## Karaté – Goju Ryu

Le karaté se divise en deux parties : les katas (mouvements chorégraphiques) et le kumite (combat). Les katas se distinguent par des mouvements qui combinent force et souplesse. Les techniques de kumite sont conçues pour être appliquées à courte distance et se contrebalancent.

### École de la Découverte – 613-824-0633

#### 866 Scala

6-14 ans	mar., jeu.	18 h 30-19 h 30
9 av.-13 juin	138,50 \$	<a href="#">1433055</a>

## Multi-sports

Acquérir ou perfectionner des compétences fondamentales. L'accent est mis sur les techniques de base, les compétences proprement dites et la participation. Le programme comprend un renforcement des compétences ainsi que des jeux amusants.

### Ray Friel – 613-580-4765

6-12 ans	sam.	14 h-15 h
15 juin-24 août	70,25 \$	<a href="#">1464520</a>

## Soccer

Acquérir ou perfectionner des compétences fondamentales. L'accent est mis sur les techniques de base, les compétences proprement dites et la participation. Le programme comprend un renforcement des compétences ainsi que des matchs amusants.

### Fallingbrook sud – 613-824-0633

5-6 ans	lun.	18 h 30-19 h 30
17 juin-19 août	62,50 \$	<a href="#">1440008</a>
7-9 ans	lun.	19 h 30-20 h 30
17 juin-19 août	62,50 \$	<a href="#">1440013</a>
François-Dupuis – 613-580-8080		
5-6 ans	dim.	10 h-11 h
7 av.-9 juin	62,50 \$	<a href="#">1469307</a>
7-9 ans	dim.	11 h-midi
7 av.-9 juin	62,50 \$	<a href="#">1469309</a>

### Heron – 613-247-4808

6-9 ans	mar.	18 h-18 h 45
2 av.-4 juin	58,50 \$	<a href="#">1461647</a>

### Overbrook – 613-742-5147

6-9 ans	jeu.	18 h-19 h
21 mars-9 mai	44,75 \$	<a href="#">1466547</a>
10-12 ans	jeu.	19 h-20 h
21 mars-9 mai	44,75 \$	<a href="#">1466565</a>

### Ray Friel – 613-580-4765

6-9 ans	jeu.	16 h 45-17 h 45
23 mai-20 juin	39 \$	<a href="#">1432995</a>

## Soccer – Ligue

Les enfants auront l'occasion d'apprendre les rudiments du soccer tout en développant les qualités nécessaires aux sports d'équipe.

### Overbrook – 613-742-5147

6-9 ans	mar., jeu.	18 h-19 h
14 mai-20 juin	35 \$	<a href="#">1465718</a>
10-12 ans	mar., jeu.	19 h-20 h
14 mai-20 juin	35 \$	<a href="#">1465719</a>



Chacun des codes à barres de cette brochure est lié directement à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter à votre panier pour une inscription facile. Veuillez noter que les frais d'inscription peuvent être sujets à changements sans préavis. Les frais comprennent la TVH.

## Accréditation

### Cours de gardiennage

Vous êtes intéressé à gagner un peu d'argent de poche! Ce cours de préparation au gardiennage couvre divers sujets comme tes droits et tes responsabilités, les différents âges et stades de développement de l'enfant, les mesures d'urgence ainsi que les premiers soins de base.

### Heron – 613-247-4808

15-18 ans	sam.	9 h-17 h
11 mai	79,25 \$	<a href="#">1462159</a>

## Sports

### Arts martiaux – Escrime médiévale

Pratiquez l'Armizare, l'art martial du XV<sup>e</sup> siècle pratiqué par les chevaliers et la noblesse; inclut le maniement de la lance, de l'épée longue et de la dague avec des instructeurs de renom de la région.

### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

15-18 ans	mer.	19 h-20 h 30
27 mars-19 juin	179,75 \$	<a href="#">1434973</a>

### Karaté – Goju Ryu

Le karaté se divise en deux parties : les katas (mouvements chorégraphiques) et le kumite (combat). Les katas se distinguent par des mouvements qui combinent force et souplesse. Les techniques de kumite sont conçues pour être appliquées à courte distance et se contrebalancent.

### École de la Découverte – 613-824-0633

#### 866 Scala

15-18 ans	mar., jeu.	18 h 30-19 h 30
9 av.-13 juin	156,50 \$	<a href="#">1433073</a>

## Arts de la scène

### Piano – Leçons privées

Venez exprimer votre amour de la musique en apprenant à jouer du piano. Les leçons aborderont les éléments théoriques et pratiques. Il faut avoir un piano à la maison ou accès à un piano pour s'exercer.

### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

15+	mar.	19 h 45-20 h 15
19 mars-18 juin	351,25 \$	<a href="#">1434652</a>
15+	mar.	20 h 15-20 h 45
19 mars-18 juin	351,25 \$	<a href="#">1434660</a>
15+	jeu.	19 h 45-20 h 15
21 mars-20 juin	351,25 \$	<a href="#">1434669</a>
15+	jeu.	20 h 15-20 h 45
21 mars-20 juin	351,25 \$	<a href="#">1434673</a>

## Sports

### Arts martiaux – Escrime médiévale

Pratiquez l'Armizare, l'art martial du XV<sup>e</sup> siècle pratiqué par les chevaliers et la noblesse; inclut le maniement de la lance, de l'épée longue et de la dague avec des instructeurs de renom de la région.

### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

15+ ans	mer.	19 h-20 h 30
27 mars-19 juin	179,75 \$	<a href="#">1434950</a>
<b>Niveau 2</b>		
15+ ans	lun.	19 h-20 h 30
25 mars-24 juin	179,75 \$	<a href="#">1434983</a>

## Conditionnement physique

### Yoga

Exercices d'étirement visant à rendre le corps souple et qui améliorent la posture, la circulation et la souplesse, tonifient le corps et développent la prise de conscience intérieure.

### Bob-MacQuarrie-Orléans – 613-580-9600

18+ ans	mar.	13 h-14 h
26 mars-4 juin	112,25 \$	<a href="#">1430857</a>
18+ ans	jeu.	19 h 30-20 h 45
21 mars-6 juin	153 \$	<a href="#">1430950</a>

### Richelieu-Vanier – 613-560-6030

18+ ans	mar.	19 h-20 h
26 mars-11 juin	122,50 \$	<a href="#">1436232</a>