

SESSION AUTOMNE 2024

DU 8 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Dimanche



Gym libre

dès 9 h

Venez bouger en familles
ou entre amis .
Réservez aux résidents

Lundi



Danse

17 h à 17 h 30

Initiation danse mois de 6 ans
et moins
Résidents: 50 \$
Non-résidents: 60 \$
17 h 30 à 18 h 30

Hip-hop de 6 à 10 ans
Résidents: 90 \$
Non-résidents: 105 \$

Mardi



Karaté

PM

Pour inscription et
informations veuillez
communiquer avec
Sensei Michel Deslauriers
514 827-9948

Mercredi



Yoga

19 h à 20 h 15

Résidents: 120 \$
Non résidents: 150 \$

Jeudi

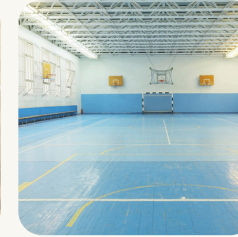


Yoga

10 h à 11 h 15

Résidents: 120 \$
Non résidents: 150 \$

Vendredi



Gym libre

17 h à 21 h

Venez bouger en familles
ou entre amis .
Réservez aux résidents

Samedi



Karaté

AM

Pour inscription et
informations veuillez
communiquer avec
Sensei Michel Deslauriers
514 827-9948



Hockey cosom

13 h à 15 h

Gratuit
Paulinoix



Zumba

19 h à 20 h

Résidents: 90 \$
Non-Résidents: 110 \$
Salle des organismes



Pickleball libre

18 h à 21 h

Résidents: gratuit
Non-résidents: 25 \$
Paulinoix



Danse en ligne

13 h 30 à 15 h

2 fois par mois début le
13 septembre
Résidents: 80 \$
Non-résidents: 95 \$
Paulinoix



Gym libre

17 h à 21 h

Venez bouger en familles
ou entre amis .
Réservez aux résidents

Cirque



Le lundi
18 h à 19 h
Initiation 5 à 8 ans
Résidents: 120 \$
Non-Résidents: 150 \$
Paulinoix

Le lundi
19 h à 20 h
8 à 12 ans
Résidents: 120 \$
Non-Résidents: 150 \$
Paulinoix



Formation Éclaireur

23 octobre 18 h à 21 h 30

La Municipalité en collaboration avec le
CCPSHRR vous invite à une formation pour
aider à reconnaître les signaux de stress chez
soi et chez les autres.

<https://www.ccpshrr.ca/formations/>

Agir en sentinelle pour la prévention du suicide

le 12 et 19 novembre de 18 h à 21 h 30

Voici une formation sur deux soir qui s'adresse aux
adultes susceptibles d'être en lien avec des personnes
vulnérables au suicide. Pour plus d'informations,
rendez-vous sur le site:

<https://www.ccpshrr.ca/formations/>