



PROGRAMMATION LOISIRS AUTOMNE 2026 / FALL 2026 RECREATION PROGRAM

Pickleball

Venez découvrir un nouveau sport résultant d'un mélange de tennis, badminton et tennis de table en bonne compagnie! Tous les niveaux sont acceptés. Activité réservée aux personnes de 16 ans et plus. Raquette non fournie.

Come discover a new sport that combines tennis, badminton, and table tennis in good company! All skill levels are welcome. Activity reserved for persons aged 16 and older. Rackets not provided.

Danse country / Country dancing

Découvrez le plaisir de la danse country dans une ambiance dynamique et conviviale ! Apprenez les pas et les techniques de base tout en développant votre rythme et votre aisance sur la piste. Les cours sont offerts sous la supervision de l'Académie Danse ta vie. Une occasion de bouger, de s'amuser et de danser !

Discover the joy of country dancing in a lively and friendly atmosphere! Learn the basic steps and techniques while developing your sense of rhythm and confidence on the dance floor. Classes are offered under the supervision of the Danse ta vie Academy. A chance to get moving, have fun, and dance!

Musculation au poids du corps Bodyweight strength training

Découvrez la musculation au poids du corps à travers des exercices simples et efficaces qui utilisent votre propre poids comme résistance. Les cours comprennent des exercices faciles à reproduire à la maison. Une belle façon d'améliorer sa force, son équilibre et sa condition physique générale, sans équipement spécialisé.

Discover bodyweight strength training through simple and effective exercises that use your own body weight as resistance. The classes include exercises that are easy to do at home. It's a great way to improve your strength, balance, and overall fitness without any special equipment.

Yoga sur chaise / Chair Yoga

Pratiquez le yoga sur chaise avec les postures de yoga traditionnelles adaptées à l'utilisation d'une chaise. Les cours comprennent une période de relaxation, des étirements, ainsi qu'une portion debout, toujours adaptée aux capacités des participants.

Practice chair yoga using traditional yoga poses adapted for use with a chair. The classes include a relaxation period, stretching exercises, and a standing segment—all tailored to the participants' abilities.

Ateliers de savons et de produits corporels Soap and skin care workshops

Apprenez les bases de la création de produits artisanaux tels que le savon, le beurre corporel, le baume à lèvres et la brume d'ambiance, à travers une série de trois ateliers. Dans une atmosphère conviviale et créative, découvrez différentes techniques de fabrication et développez votre savoir-faire. Une belle occasion de créer de jolis cadeaux. Matériel inclus.

Learn the basics of making handmade products such as soap, body butter, lip balm, and room spray through a series of three workshops. In a friendly and creative atmosphere, discover different crafting techniques and develop your skills. This is a great opportunity to create lovely gifts. Material included.

Piano

Vous rêvez de jouer du piano ou souhaitez améliorer votre technique? Découvrez un cours adapté au niveau, au rythme et aux goûts musicaux de chaque élève, enfant comme adulte. Les cours sont dispensés en formule individuelle.

Do you dream of playing the piano or want to improve your technique? Discover lessons tailored to the level, pace, and musical tastes of each student, whether child or adult. Lessons are offered on a one-on-one basis.

Badminton

C'est l'occasion de jouer des parties chaque semaine en bonne compagnie! Venez améliorer vos techniques (doit maîtriser le jeu et avoir les connaissances de bases). Activité réservée aux personnes de 16 ans et plus. Raquette non fournie.

This is your chance to play badminton every week in good company! Come improve your skills (must be proficient at the game and have basic knowledge). Activity reserved for persons aged 16 and over. Racket not provided.

Pilates (multi-niveaux / multi-level)

Pratiquez le Pilates, cette discipline permettant le renforcement des muscles et l'amélioration de la posture. Vous devez être en bonne forme physique (s'abstenir en cas d'ostéoporose, d'hernie ou de lombalgies). Apportez votre tapis de sol.

Practice Pilates, a discipline that strengthens muscles and improves posture. You must be in good physical condition (do not participate if you have osteoporosis, a herniated disc, or lower back pain). Bring your exercise mat.

Dessin - carnet de voyage Drawing - Travel journal

Découvrez le dessin à travers l'exploration de différents médiums et techniques artistiques. Les cours vous permettront d'acquérir les bases du dessin appliquées au carnet de voyage, d'expérimenter différents outils et de développer votre créativité. Une belle occasion d'apprendre à observer et de créer vos propres carnets de voyage. Prévoir l'achat de matériel.

Discover the art of drawing by exploring different artistic mediums and techniques. These classes will help you master the fundamentals of drawing as applied to travel sketchbooks, experiment with various tools, and develop your creativity. This is a wonderful opportunity to learn how to observe and to create your own travel sketchbooks. Plan to purchase material.

Yummy Yoga matinal

Apprenez une routine de Yummy Yoga matinal qui pourra accompagner votre corps toute votre vie en santé. Apportez votre tapis de yoga et une sangle ou ceinture de robe de chambre.

Learn a morning Yummy Yoga routine that can support your body's health throughout your life. Bring your yoga mat and a strap or bathrobe belt.

Marche fractionnée / Interval walking training (Méthode japonaise / Japanese method)

Stimulez votre cœur et brûlez plus de calories sans courir ! Cette nouvelle méthode d'entraînement tendance alterne la marche rapide et la marche lente, avec un minimum d'impact sur les articulations. Inclut un échauffement et des exercices de renforcement musculaire. Accessible à tous. Les activités se déroulent à l'extérieur, pensez à porter des vêtements et des chaussures adaptés.

Boost your heart health and burn more calories without running! This trendy training method alternates between brisk and slow walking, with minimal impact on your joints. Includes a warm-up and muscle-strengthening exercises. Suitable for everyone. Activities take place outdoors, so please wear appropriate clothing and shoes.

Cuisines collectives / Community kitchens

Les cuisines collectives sont des petits groupes de personnes qui cuisinent ensemble. Elles permettent de préparer des repas nutritifs à moindre coût. Elles favorisent aussi le partage, l'entraide et l'apprentissage de nouvelles recettes.

Community kitchens are small groups of people who cook together. They make healthy and affordable meals. They also promote sharing, mutual support, and learning new recipes.