

# PROGRAMMATION ADULTES

## ATELIER ACCORDS VINS ET METS

18 ans et plus

L'atelier accords vins & mets vous permettra de développer vos expériences organoleptiques et sensorielles par des exercices théoriques et pratiques simples pour faire de vos accords vins & mets une réussite. Vous devez apporter vos expériences culinaires, gustatives et olfactives, après quoi, ils seront mis à contribution avec des techniques organoleptiques et sensorielles simples pour faire de vos accords une réussite.

**Sommelier Christian Jacques**

**DATE** 18 octobre  
**LIEU** Centre communautaire René-Després  
(15, rue St-Paul)  
**COÛT** Résidents : 40\$ / Non-résidents : 54\$  
**HORAIRE** Mercredi, 19h à 22h  
**INSCRIPTIONS** Ville de Charlemagne



## CARDIO-VITALITÉ

Le programme Cardio-Vitalité représente une excellente initiation à l'entraînement à ciel ouvert et vous permet de vous mettre en forme en toute sérénité. Que ce soit pour se remettre d'une blessure ou pour s'entraîner en respectant les contraintes que vous impose une quelconque pathologie, ce programme comporte une cadence et intensité moindres que le programme Cardio-Musculation.

**DATE** 13 septembre au 1 novembre  
**DURÉE** 8 semaines  
**LIEU** Centre communautaire René-Després  
(15, rue St-Paul)  
**COÛT** Résidents : 90\$ / Non-résidents : 105\$  
**HORAIRE** 9h00 à 10h00  
**INSCRIPTIONS** Ville de Charlemagne

## ATELIER DE MAQUILLAGE

Vous désirez mettre en valeur votre beauté naturelle? Notre professionnelle du maquillage saura vous initier aux techniques de maquillage que vous pourrez reproduire par la suite. La séance débutera avec l'analyse et la préparation de votre peau. Maquillage de jour et de soirée sont au programme! Nous vous suggérons d'apporter votre propre maquillage et votre crème hydratante.

**DATE** Jeudi, 9 novembre  
**LIEU** Chalet Médéric-Lebeau, 165 rue St-Marie  
**COÛT** Résidents : 25\$ / Non-résidents : 30\$  
**HORAIRE** 19h à 21h  
**INSCRIPTIONS** Ville de Charlemagne

## CHANT ET MUSIQUE

Cours privés – 18 ans et plus

Initiation ou perfectionnement du chant en individuel avec un professeur. Possibilité de participer au spectacle de l'école de musique.

**LIEU** École de musique Annick St-Jean  
(327 boulevard Lacombe, Repentigny)

**COÛT**

10% de rabais pour les résidents de Charlemagne

**HORAIRE** Selon la disponibilité des participants et professeurs.

**INSCRIPTIONS** École Annick St-Jean,  
(450) 654-9993, [www.musiqueasj.com](http://www.musiqueasj.com)



## BADMINTON

16 ans et plus

Jeu libre. Les participants doivent avoir leur propre équipement.

**DATE** 20 septembre au 6 décembre  
**DURÉE** 12 semaines  
**LIEU** Centre communautaire René-Després  
**COÛT** Résidents : 72\$ / Non-résidents : 90\$  
**HORAIRE** Mercredi, 19h à 20h30  
**INSCRIPTIONS** Ville de Charlemagne



## PROGRAMMATION ADULTES

### ZUMBA

16 ans et plus

Programme d'entraînement physique combinant des éléments de danse et d'aérobic de style latin.

**DATE** 25 septembre au 11 décembre

**DURÉE** 12 semaines

**LIEU** Chalet Médéric-Lebeau,  
(165, rue St-Marie)

**COÛT** Résidents : 78\$ / Non-résidents : 93\$

**HORAIRE** Lundi de 19h à 20h

**INSCRIPTIONS** Ville de Charlemagne

### VOLLEYBALL

18 ans et plus

Volleyball intérieur dirigé par un entraîneur.

**DATE** 25 septembre au 11 décembre

**DURÉE** 12 semaines

**LIEU** École St-Jude,  
(12, rue Benoît-Sauvageau)

**COÛT** Résidents : 72\$ / Non-résidents : 90\$

**HORAIRE** Lundi, 20h à 21h30

**INSCRIPTIONS** Ville de Charlemagne



### YOGA

16 ans et plus

Désormais bien connue, la discipline du yoga vise à développer l'union et l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit. Il s'agit d'une philosophie basée sur les principes de sagesse de la vie.

**DATE** 4 septembre

**DURÉE** 10 semaines

**LIEU** Centre Phanères,  
(100, rue Grenier porte 1, Charlemagne)

**COÛT** Résidents : 110\$ - 10 cours  
(promotion jusqu'au 4 septembre sinon, 140\$)  
/135\$ - Illimité (3 cours semaine)

**HORAIRE** Variable

**INSCRIPTIONS** Centre Phanères, (450) 654-0411

### AQUA FORME

16 ans et plus

Régulier, prénatal. Cours adaptés à l'âge et/ou à la condition physique du groupe de participants, dans un bassin sans partie creuse. Eau maintenue à une température minimale de 88 degrés.

**DATE** Session 1 : 4 septembre / inscription à partir du 21 août  
Session 2 : 23 octobre / inscription à partir du 7 octobre

**DURÉE** 7 semaines

**LIEU** Centre aquatique de Le Gardeur

**COÛT** Résidents : 1 fois semaine : 100\$ /  
2 fois semaine : 180\$

**HORAIRE** Variable

**INSCRIPTIONS** Centre aquatique Le Gardeur,  
(450) 581-2049



### BELLYFIT

16 ans et plus

Le Bellyfit® est un entraînement holistique pour femmes où le corps et l'esprit s'harmonisent en exécutant des mouvements simples et efficaces. Les routines sont accompagnées de rythmes expressément adaptés au Bellyfit®. Le réchauffement, le cardio, l'isolation et les étirements ne sont là que quelques-uns des tableaux que nous exécuterons en toute sécurité et dans le plaisir. Bouteille d'eau, serviette, tapis de yoga et chaussures d'entraînement.

**DATE** 19 septembre au 7 décembre

**DURÉE** 12 semaines

**LIEU** Mardi 19h00 -  
Centre communautaire René-Després  
(15, rue St-Paul)  
Jeudi 10h00  
Chalet Ile-aux-trésors,  
(71, rue des trésors de l'île)

**COÛT** Résidents : 78\$ / Non-résidents : 93\$ (1 fois/sem.)  
Résidents : 138\$ / Non-résidents : 163\$ (2 fois/sem.)

**HORAIRE** Mardi, 19h00 à 20h00 /

Jeudi, 10h00 à 11h00

**INSCRIPTIONS** Ville de Charlemagne