



Parcours illuminé
Forêt féérique

Tous les jours
Dès le 23 décembre de 16 h à 20 h
Parc écologique Codefroy

Cet hiver, faites place à votre hobby !

YOGA

Secteur Sainte-Gertrude

Salle de Villers

Début des cours : 16 janvier
Jour : lundi
Heure : 18 h à 19 h 15
Coût : 150 \$ / 12 semaines

Info et inscription :
Manon Tousignant | 819 263-0272
tmanon690@gmail.com

Secteur Gentilly

Salle Lise-Blanchette

Début des cours : 17 janvier
Jour : mardi
Heure : 19 h 30
Coût : 150 \$ / 14 semaines

Info et inscription :
Sarah Philibert | 819 696-1816
sarahphilibert@hotmail.com

Secteur Précieux-Sang

Centre communautaire Le Saint-Laurent

Début des cours : 17 janvier
Jour : mardi
Heure : 18 h 30 à 19 h 45

Secteur Saint-Grégoire

Centre culturel Larochelle

Début des cours : 18 janvier
Jour : mercredi
Heure : 17 h à 18 h 15

Coût : 144 \$ / 12 semaines

Un tapis de yoga est requis.

Info et inscription :
Nancy Demers | 819 692-6988
Namastency108@gmail.com
Facebook: [namastency](https://www.facebook.com/namastency)

VINIYOGA

Secteur Précieux-Sang

Centre communautaire Le Saint-Laurent

Début des cours : 15 janvier
Jour : jeudi
Heure : 10 h à 11 h 15 ou 18 h 45 à 20 h
Durée : 12 semaines

Coût : (1 x / sem) 140 \$

Cours payables en entier dès le 1^{er} cours

Matériel requis : tapis de yoga, coussin ou zafu, couverture.

Info et inscription :
Carole Campeau | 819 297-2109
carolecampeau@gmail.com

MISE EN FORME

Secteur Gentilly

Salle Louis-Baribeau

4 choix de cours de groupe

Début des cours : 16 janvier
Programmation à venir

Info et inscription :
Isabel Bouchard
miseenformeisabelbouchard.com



TAEKWON-DO

Secteur Saint-Grégoire

École Beauséjour

Début des cours : 10 janvier

Débutants

Jour : mardi et jeudi
Heure : 18 h 30 à 19 h 30

Jour : samedi
Heure : 9 h à 10 h

Avancés

Jour : mardi et jeudi
Heure : 19 h 30 à 20 h 30

Jour : samedi
Heure : 10 h à 11 h

Coût :

1 cours/ semaine : 110 \$
2 cours/ semaine : 150 \$
3 cours/ semaine : 190 \$

Info et inscription :
Nancy Aubry | 819 609-3959
[Page Facebook du Club de
Taekwon-Do de St-Grégoire](https://www.facebook.com/Club-de-Taekwon-Do-de-St-Grégoire)

