

Premiers pas - 0 à 5 ans

Loisirs des Hauts-Sentiers - Automne 2026

Dimanche

9h00 à 9h50

Parkour ludique - 18 mois à 3 ans

10h00 à 10h50

Parkour ludique - 3 à 4 ans

11h00 à 11h50

Parkour ludique - 4 à 5 ans

13h00 à 14h00

Initiation à la danse - 3 à 4 ans

14h15 à 15h15

Hip-hop - 5 à 7 ans

Saint-Émile =

Lac-Saint-Charles =

En action - 6 à 11 ans

Loisirs des Hauts-Sentiers - Automne 2026

Samedi	Dimanche
9h00 à 10h00 Cardio parent-enfant - 6 à 8 ans + Adulte	
9h00 à 10h00 Dessin - 6 à 9 ans	
10h10 à 11h10 Dessin/Peinture - 8 à 15 ans	
11h20 à 12h20 Dessin/Peinture - 10 à 15 ans Niveau avancé	
13h00 à 14h00 Mini Top fonctionnel - 9 à 11 ans	
13h00 à 14h00 Initiation au cirque - 6 à 9 ans	14h15 à 15h15 Hip-hop - 5 à 7 ans
13h00 à 14h00 Initiation au cirque - 10 à 11 ans	15h30 à 16h30 Hip-hop - 8 à 11 ans

Saint-Émile =

Lac-Saint-Charles =

À ta façon - 12 à 17 ans

Loisirs des Hauts-Sentiers - Automne 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					10h10 à 11h10 Dessin/Peinture 8 à 15 ans	9h30 à 10h30 Méditation 13 ans et +
					10h30 à 11h30 Entraînement 360 15 ans et +	
					11h20 à 12h20 Dessin/Peinture 10 à 15 ans Niveau avancé	
		17h30 à 18h30 Hip-hop 12 à 15 ans				
18h30 à 19h30 Tabata 15 ans et +	19h00 à 21h00 Peinture à l'huile 15 ans et +	18h30 à 19h30 Zumba 15 ans et +		18h30 à 19h30 Danse country 12 ans et +		18h00 à 19h00 Danses latines Les bases 15 ans et +
	20h00 à 21h00 Danse country 12 ans et +	18h45 à 19h45 Hip-hop 16 à 24 ans				19h15 à 20h15 Danses latines Intermédiaire 15 ans et +

Saint-Émile =

Lac-Saint-Charles =



Pause active - 18 à 49 ans

Loisirs des Hauts-Sentiers - Automne 202

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h05 à 11h20 Viniyoga 18 ans et +			10h05 à 11h20 Viniyoga 18 ans et +	9h30 à 10h30 Yoga prénatal 18 ans et +	9h00 à 10h00 Cardio parent-enfant 6 à 8 ans + Adulte	9h30 à 10h30 Méditation 13 ans et +
		12h05 à 12h50 Cardio Fit 18 ans et +		12h05 à 12h50 Cardio Fit 18 ans et +	10h30 à 11h30 Entraînement 360 15 ans et +	
17h45 à 18h45 Cardio-muscu 18 ans et +					11h30 à 12h30 Abdos, fesses 18 ans et +	
18h30 à 19h30 Tabata 15 ans et +		18h30 à 19h30 Zumba 15 ans et +				
18h30 à 19h30 Pound 18 ans et +		18h30 à 19h30 Pound 18 ans et +				
18h30 à 19h45 Hatha yoga 18 ans et +	19h00 à 21h00 Peinture à l'huile 15 ans et +	18h45 à 19h45 Hip-hop 16 à 24 ans		18h30 à 19h30 Danse country 12 ans et +		18h00 à 19h00 Danses latines Les bases 15 ans et +
19h45 à 20h45 Abdos, fesses 18 ans et +	20h00 à 21h00 Danse country 12 ans et +	20h00 à 21h00 Hip-hop 25 ans et +				19h15 à 20h15 Danses latines Intermédiaire 15 ans et +

Saint-Émile =

Lac-Saint-Charles =

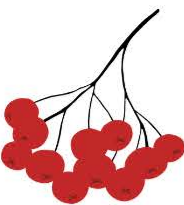
Bon temps - 50 ans et +

Loisirs des Hauts-Sentiers - Automne 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h05 à 11h20 Viniyoga 18 ans et +			10h05 à 11h20 Viniyoga 18 ans et +		9h00 à 10h00 Cardio parent-enfant 6 à 8 ans + Adulte	9h30 à 10h30 Méditation 13 ans et +
		11h00 à 12h00 Multi-Style 50 ans et +		11h00 à 12h00 Multi-Style 50 ans et +	10h30 à 11h30 Entraînement 360 15 ans et +	
17h45 à 18h45 Cardio-muscu 18 ans et +		12h05 à 12h50 Cardio Fit 18 ans et +		12h05 à 12h50 Cardio Fit 18 ans et +	11h30 à 12h30 Abdos, fesses 18 ans et +	
18h30 à 19h30 Tabata 15 ans et +						
18h30 à 19h30 Pound 18 ans et +		18h30 à 19h30 Zumba 15 ans et +				
18h30 à 19h45 Hatha yoga 18 ans et +	19h00 à 21h00 Peinture à l'huile 15 ans et +	18h30 à 19h30 Pound 18 ans et +		18h30 à 19h30 Danse country 12 ans et +		18h00 à 19h00 Danses latines Les bases 15 ans et +
19h45 à 20h45 Abdos, fesses 18 ans et +	20h00 à 21h00 Danse country 12 ans et +	20h00 à 21h00 Hip-hop 25 ans et +				19h15 à 20h15 Danses latines Intermédiaire 15 ans et +

Saint-Émile =

Lac-Saint-Charles =



Activités libres

Loisirs des Hauts-Sentiers - Automne 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					9h00 à 14h00 Pickleball libre 6 ans et +	9h00 à 14h00 Pickleball libre 6 ans et +
						9h00 à 14h00 Pickleball libre 6 ans et +
						13h00 à 16h00 Badminton libre 6 ans et +
			18h30 à 19h30 Badminton libre 6 ans et +			
		19h45 à 22h00 Badminton libre 6 ans et +	18h30 à 21h30 Pickleball libre 6 ans et +	18h30 à 21h30 Pickleball libre 6 ans et +		
21h00 à 22h00 Pickleball libre 6 ans et +		19h45 à 22h00 Pickleball libre 6 ans et +		19h45 à 22h00 Pickleball libre 6 ans et +		

Saint-Émile =

Lac-Saint-Charles =

