

Inscription

TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR !

19
AOÛT

RÉSIDENTS

Du 19 août, à compter de 9 h,
jusqu'au 8 septembre
Avoir une Carte Citoyen valide

2
SEPT.

TOUS

Du 2 au 8 septembre

Inscription possible jusqu'au
11 septembre pour tous les cours
qui auront atteint leur minimum de
participants au 8 septembre.

EN LIGNE

Au www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/inscription-aux-activites/inscription

Mode de paiement :

- Carte de crédit

AU COMPTOIR

Formulaire disponible au comptoir du
Service des loisirs ou en ligne

Mode de paiement :

- Chèque*
- Carte de débit
- Argent comptant

* Mode de paiement : Chèque à l'ordre
de la Ville de Lorraine daté du jour de
l'inscription



- Les dates de relâche et le matériel requis seront indiqués sur votre reçu d'inscription.
- Des frais de 10 \$ s'appliquent sur **les inscriptions des non-résidents.**
- Les inscriptions par téléphone ne sont pas acceptées.
- Des frais de 10 \$ seront exigés pour toute demande de modification effectuée à compter de 5 jours ouvrables avant le début de l'activité.
- Aucun remboursement ne sera accordé à compter de 5 jours ouvrables avant le début de l'activité (sauf sur présentation d'un billet médical). Des frais de 10 \$ s'appliquent.
- Vous serez avisé de l'**annulation** d'une activité **au plus tard cinq jours ouvrables avant son début.**
- Un minimum d'inscriptions est requis pour démarrer certaines activités.

RABAIS-FAMILLE DE 15 % (Activités municipales)

L'inscription simultanée, en ligne ou en personne, de 2 enfants ou plus résidant sous le même toit donne droit à un rabais de 15 % sur les frais d'inscription à partir du 2^e enfant, et ce, pour toutes les activités. Le plein tarif est applicable à l'enfant qui s'inscrit à l'activité la plus coûteuse.

N. B. : Le rabais-famille pour les activités de la Ville de Lorraine s'adresse uniquement aux familles lorraines possédant des Cartes Citoyen valides.

REMBOURSEMENT INTÉGRAL SANS PÉNALITÉ

Voir notre politique de remboursement au <https://ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription/inscription>.

SERVICES OFFERTS À LA BIBLIOTHÈQUE

Profitez de l'accueil chaleureux de notre équipe compétente et professionnelle.

- Prêt numérique
- Salle de travail
- Accès Internet
- Wi-Fi
- Prêt entre bibliothèques
- Suggestions d'achats et réservations
- Bibliothèque mobile
- Lecture de contes, club de lecture, conférences... et plus !

NOUVEAUX ABONNÉS : LISEUSE À GAGNER

Du 1^{er} au 31 octobre, les nouveaux abonnés à la bibliothèque recevront un coupon de participation au moment de leur abonnement.



ACTIVITÉS D'INITIATION À LA LECTURE

Interactives et ludiques, les histoires racontées sont accompagnées de chansons et de jeux amusants.

Pour les activités de cette section, les détails ci-dessous s'appliquent :

Lieu :	Bibliothèque
Inscription :	Par Internet/Places limitées/Seul l'enfant s'inscrit.
Coût :	Enfant résident : Être membre de la bibliothèque Enfant non résident : 5 \$ ou être abonné Accompagnateur : Gratuit
	(Les enfants doivent être accompagnés.)

BÉBÉ CONTE

Pour les 18 à 36 mois

Date :	Vendredis 27 septembre, 25 octobre et 22 novembre
Heure :	De 10 h 30 à 11 h
Inscription :	En ligne jusqu'au mercredi précédant l'activité, avant 17 h

HEURE DU CONTE

Pour les 3 à 6 ans

Inscription :	En ligne jusqu'au jeudi précédant l'activité, avant 17 h
----------------------	--

Histoires du soir

Vendredi 20 septembre | De 18 h 30 à 19 h 30

Histoires à faire peur

Samedi 26 octobre | De 10 h 30 à 11 h 30

Histoires à l'envers

Vendredi 15 novembre | De 18 h 30 à 19 h 30



CLUB DU RAT BIBOCHE

Pour les 3 à 6 ans

Du 16 septembre au 15 novembre, les membres du Club sont invités à découvrir l'univers passionnant de la lecture et à participer à différentes activités, en compagnie de leurs parents, dont une **animation spéciale en pyjama**. Le toutou préféré des enfants pourra même passer la nuit à la bibliothèque... photos à l'appui !

Animation spéciale :

Jeudi 17 octobre de 18 h 30 à 19 h 15

Lieu : Bibliothèque

Inscription : Dès le 1^{er} octobre à la bibliothèque

Coût : Être membre de la bibliothèque et du Club

ATELIERS JEUNESSE

LE CLUB DES DÉBROUILLARDS : L'ÉLECTROSTATIQUE

Pour les 6 à 8 ans et les 9 à 12 ans
Venez déplacer des objets « électrifiés » à distance... et plus encore !

Lieu : Bibliothèque

Inscription : En ligne jusqu'au jeudi précédant l'activité, avant 17 h

De 6 à 8 ans

Samedi 12 octobre | De 10 h à 11 h

De 9 à 12 ans

Samedi 12 octobre | De 11 h à 12 h

LES DINOSAURES

Par Animations Clin d'Oeil

Rencontre un passionné qui t'expliquera le travail de paléontologue. Apprends-en plus sur les dinosaures grâce à des jeux d'équipe, découvre des fossiles et expérimente une fouille !

Clientèle : Pour les 6 à 12 ans

Horaire : Samedi 16 novembre de 10 h 30 à 11 h 30

Lieu : Bibliothèque

Inscription : En ligne jusqu'au jeudi précédant l'activité, avant 17 h

COURS D'INFORMATIQUE GRATUITS

Prêt d'un iPad possible sur réservation, quantité limitée

Clientèle : 40 ans et plus

Lieu : Bibliothèque

Information : 450 621-1071

Initiation au iPad

18 et 25 septembre, 2 octobre

Atelier d'exploration de liseuses et de tablettes électroniques et de téléchargement de livres numériques

3 octobre

Initiation à Facebook

9 octobre (iPad) et 29 janvier (Windows)

Initiation à Android sur tablette

16, 23 et 30 octobre

Protection de la vie privée dans le monde numérique

17 octobre

Initiation au téléchargement de livres numériques

5 (Android) et 12 novembre (iPad)

Initiation aux livres numériques sur Kobo

4 décembre

Initiation à Windows

8 janvier

Initiation à la navigation sur le Web

15 janvier

Initiation aux courriels

22 janvier



Semaine
DES bibliothèques
publiques

Se déroulant du 19 au 26 octobre, la 21^e édition de la Semaine des bibliothèques publiques est l'occasion idéale pour sortir en famille dans les bibliothèques. Activités au menu : spectacle d'Halloween, conférence, Bébé conte et Heure du conte.

CONFÉRENCES AUTOMNALES

« LA RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE : COMPRENDRE, AUGMENTER ET MAINTENIR LE NIVEAU ÉNERGÉTIQUE DU CORPS »

Francine Locas expliquera pourquoi on perd de l'énergie et comment en regagner de manière rapide, naturelle et quasi permanente, en abordant notamment les thèmes suivants : nutrition, glande thyroïde, métabolisme cellulaire et méridiens du corps.

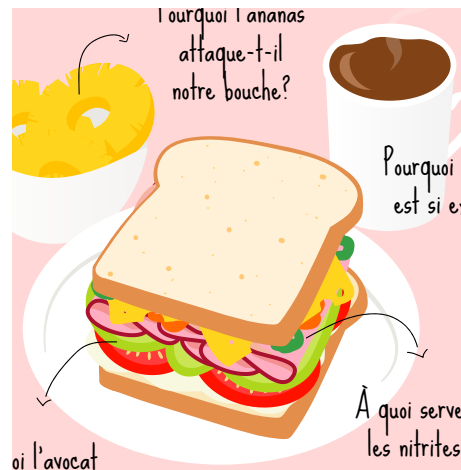
Horaire : Mercredi 9 octobre
à 19 h
Lieu : Centre culturel
Inscription : Par Internet jusqu'au
lundi précédant
l'activité, avant 17 h
Places limitées
Coût : Résident :
Être membre de la
bibliothèque (gratuit)
Non-résident :
5 \$ ou être abonné



« COMMENT RÉDUIRE SES COÛTS DE CHAUFFAGE »

Rendre votre maison plus écologique vous intéresse ? André Fauteux traitera du programme Novoclimat 2.0, de diverses initiatives et aides financières (Rénoclimat, Chauffez Vert, Habitation durable...), de la certification LEED et de Rénovation Écohabitation.

Horaire : Mercredi 23 octobre
à 19 h
Lieu : Centre culturel
Inscription : Par Internet jusqu'au
lundi précédant
l'activité, avant 17 h
Places limitées
Coût : Résident :
Être membre de la
bibliothèque (gratuit)
Non-résident :
5 \$ ou être abonné



« LA SCIENCE DANS VOTRE ASSIETTE »

Découvrez la fascinante science derrière les aliments de tous les jours. Apprenez pourquoi l'avocat brunit, le café stimule, le jambon a des nitrates, votre bouche réagit drôlement après avoir mangé de l'ananas, le fromage suisse a des trous... et plus encore !

Anne-Marie Desbiens partagera ses maintes connaissances.

Horaire : Mercredi
27 novembre à 19 h
Lieu : Centre culturel
Inscription : Par Internet jusqu'au
lundi précédant
l'activité, avant 17 h
Places limitées
Coût : Résident :
Être membre de la
bibliothèque (gratuit)
Non-résident :
5 \$ ou être abonné

Programme d'activités

ENFANTS

DÉBUT DES INSCRIPTIONS LOISIRS

Du 19 août au 8 septembre

19
AOÛT

LES PETITS CUISINIERES : LA FRINGALE DU PÈRE NOËL

Le 25 décembre, passé minuit, le père Noël se faufile dans vos logis afin de vous apporter cadeaux et gâteries. Pour lui rendre la pareille, apprenez à cuisiner des sucreries qui lui plairont à coup sûr : sucettes de cannes de bonbons et de chocolat blanc, croquants au chocolat... et plus encore !

Clientèle : Enfants de 2 à 8 ans accompagnés d'un parent
Horaire : Dimanche 17 novembre de 10 h à 11 h
Lieu : Centre culturel
Coût : 17 \$

PRÊTS À RESTER SEULS !

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 12 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité.

Clientèle : De 9 à 12 ans
Horaire : 2 novembre de 8 h 30 à 14 h 30
Lieu : Centre culturel
Coût : 60 \$ (dîner fourni)
Matériel requis : Crayon, ciseaux et colle

DANSE CRÉATIVE

Venez stimuler l'esprit créatif de votre enfant, lui faire explorer l'espace et la connaissance de son corps au rythme de la musique.

Clientèle : De 3 à 12 ans
Date : À compter du 22 septembre (10 semaines)
Lieu : Centre culturel
Coût : 60 \$

NIVEAU	JOUR	HEURE
3 ans	Dimanche	De 8 h 30 à 9 h 20
4 ans	Dimanche	De 9 h 30 à 10 h 20
De 5 à 7 ans	Dimanche	De 10 h 30 à 11 h 30
De 8 à 12 ans	Dimanche	De 11 h 35 à 12 h 35

ATELIERS DE LEGO®

Cet atelier propose une foule de suggestions pour construire des villes inspirées d'univers et de personnages populaires, le tout à partir de briques LEGO®.

Clientèle : De 5 à 15 ans
Lieu : Centre culturel et bibliothèque
Coût : 23 \$/atelier ou 80 \$/4 ateliers

THÉMATIQUE	JOUR	HEURE	LIEU
<i>Minecraft</i>	21 septembre	De 10 h à 11 h 30	Centre culturel
<i>Ninjago</i>	6 octobre	De 10 h à 11 h 30	Centre culturel
<i>Avengers</i>	27 octobre	De 10 h à 11 h 30	Centre culturel
<i>Star Wars</i>	9 novembre	De 10 h 15 à 11 h 45	Bibliothèque



Programme d'activités



SPORTBALL : L'ABC DU SPORT

Votre enfant développera sa motricité et sa confiance, tout en apprenant les bases et les habiletés de différents sports. Les enfants doivent être accompagnés d'un parent. Équipement fourni.

Clientèle : De 2 à 6 ans
Date : À compter du 21 septembre (8 semaines)
Lieu : École le Rucher à Bois-des-Filion
Coût : De 2 à 4 ans (avec parents) : 130 \$
De 4 à 6 ans (sans parents) : 135 \$

NIVEAU	JOUR	HEURE
Parents et enfants de 2 à 3 ans	Samedi	De 9 h à 9 h 45
Parents et enfants de 3 à 4 ans	Samedi	De 11 h à 11 h 45
Multisports, enfants de 4 à 6 ans	Samedi	De 9 h 50 à 10 h 50



TENNIS

Offert en collaboration avec la Ville de Bois-des-Filion et MARCOTTE SPORTS. Tennis progressif basé sur la grandeur du terrain, la longueur des raquettes et les balles spécialisées. Les participants doivent apporter leur propre raquette.

TENNIS D'AUTOMNE

Date : À compter du 15 septembre
Durée : 4 semaines
Lieu : Parc Albert-Clément
Coût : 45 \$

NIVEAU	JOUR	HEURE
3-4 ans*	Dimanche	De 9 h à 10 h
5-6 ans	Dimanche	De 10 h à 11 h
7-8 ans	Dimanche	De 11 h à 12 h
9-10 ans	Dimanche	De 12 h à 13 h
11-14 ans	Dimanche	De 13 h à 14 h

* Parents-enfants

TENNIS INTÉRIEUR

Date : À compter du 20 octobre
Durée : 4 semaines
Lieu : École secondaire Rive-Nord (Bois-des-Filion)
Coût : 45 \$

NIVEAU	JOUR	HEURE
3-4 ans*	Dimanche	De 9 h à 10 h
5-6 ans	Dimanche	De 9 h à 10 h
7-8 ans	Dimanche	De 10 h à 11 h
9-10 ans	Dimanche	De 10 h à 11 h
11-14 ans	Dimanche	De 11 h à 12 h

* Parents-enfants



Programme d'activités

ADOS

DÉBUT DES INSCRIPTIONS LOISIRS

Du 19 août au 8 septembre

19
AOÛT



OFFRE DE BÉNÉVOLAT

Pour donner du temps ou pour soutenir ta communauté, remplis le formulaire disponible au www.ville.lorraine.qc.ca et retourne-le à loisirs@ville.lorraine.qc.ca ou au 33, boul. De Gaulle, Lorraine, J6Z 3W9.

Information :

450 621-8550, p. 275

CLUB JEUNESSE LES ALÉRIONS

Rencontres bimensuelles

Tu souhaites vivre des expériences de groupe et organiser des activités amusantes et utiles à la communauté ? Rejoins la gang des Alérions !

- Clientèle :** Jeunes âgés de 13 à 17 ans ou entrant en 1^{re} secondaire en septembre
- Horaire :** 2^e et 4^e lundis du mois, de 19 h à 21 h, à compter du 9 septembre
- Lieu :** Centre culturel
- Coût :** 10 \$
- Condition :** Participation bénévole aux événements selon ton intérêt et ta disponibilité
- Information :** 514 830-2281, decariejm@videotron.ca

GARDIENS AVERTIS

Ce cours vise à préparer les jeunes de 11 à 14 ans à se garder seuls à la maison et à devenir des gardiens d'enfants compétents en abordant la sécurité, les premiers soins de base, les soins des bébés et la discipline. Le participant recevra le manuel *Gardiens avertis* et une carte de compétence de la Croix-Rouge.

- Clientèle :** 11 ans et plus
- Horaire :** 23 novembre de 8 h 30 à 16 h
- Lieu :** Centre culturel
- Coût :** 70 \$ (dîner fourni)
- Matériels requis :** Une poupée ou un toutou et un crayon

L'HALLOWEEN EN RECETTES : TERREUR AU MENU

Trop vieux pour l'Halloween ? Jamais ! Prépare-toi à célébrer la Fête des morts en cuisinant des recettes diaboliquement savoureuses : ailes de chauve-souris, fantômes croquants et lugubres cimetières. Pour un party d'Halloween épouvantablement délicieux !

- Clientèle :** De 12 à 17 ans
- Horaire :** 13 octobre de 13 h à 14 h
- Lieu :** Centre culturel
- Coût :** 17 \$

PASSE-TEMPS : TRANSPORT EN COMMUN

exo

- Clientèle :** Étudiants à temps plein
- Condition :** Utilisation de la Passe-Temps : Après 18 h, les fins de semaine et jours fériés
- Lieu :** Territoire de la MRC de Thérèse-De Blainville
- Coût :** 17,50 \$/mois
- Information :** 450 433-7873

Programme d'activités

ADULTES

DÉBUT DES INSCRIPTIONS LOISIRS

Du 19 août au 8 septembre

19
AOÛT

CLUB DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Venez jouer à différents jeux de société en groupe ou faites découvrir vos jeux « coup de cœur ».

Horaire : 23 septembre,
7 et 21 octobre,
4 et 18 novembre,
2 et 16 décembre
De 19 h à 21 h

Lieu : Bibliothèque

Coût : Gratuit avec Carte
Citoyen valide
Inscription obligatoire

ATELIER DE CRÉATION LITTÉRAIRE

Exercices de déblocage de la créativité, création de textes et lecture de ces derniers. Apportez votre crayon et du papier.

Clientèle : Tous
Durée : 5 semaines
Horaire : Lundi
(16 et 30 septembre,
21 octobre,
4 et 18 novembre) :
De 13 h à 15 h 30
OU

Mardi (17 septembre,
1^{er}, 15 et 29 octobre,
12 novembre) :
De 18 h à 20 h

Lieu : Bibliothèque

Coût : Mardi : 50 \$
Lundi : 55 \$



COURS DE YOGA

Pour tonifier votre corps et libérer la tension et l'anxiété

Remarque : Apportez votre tapis.

Horaire : À compter du 16 septembre
(12 semaines)

Lieu : Centre culturel

Coût : 100 \$

TYPE

Étirements, tous niveaux

Vitalité, tous niveaux

Vitalité, tous niveaux

Étirements, tous niveaux

Dynamique

Étirements, tous niveaux

Qi-Gong

JOUR

Lundi

Lundi

Lundi

Lundi

Mardi

Mardi

Jeudi

HEURE

De 8 h 45 à 10 h

De 10 h 15 à 11 h 30

De 18 h 15 à 19 h 30

De 19 h 45 à 21 h

De 18 h 15 à 19 h 30

De 19 h 45 à 21 h

De 10 h 45 à 12 h

Pour des raisons de sécurité, nous ne pouvons admettre les femmes enceintes.

CRÉATION D'UN FOULARD EN LAINE FEUTRÉE

Apprenez comment feutrer un foulard en laine de mouton et en soie. Les participants choisissent les couleurs utilisées et repartent avec leur création.

Clientèle : Tous

Horaire : 15 septembre de 13 h à 17 h
3 novembre de 13 h à 17 h
17 novembre de 13 h à 17 h

Lieu : Centre culturel

Coût : 220 \$/atelier (matériel inclus)

Programme d'activités

Saviez-vous que ?

Le patin libre est gratuit pour les grands-parents de petits-enfants lorrains (avec leur Carte Citoyen) et gratuit pour les petits-enfants de grands-parents lorrains (avec leur Carte Citoyen).



PICKLEBALL RÉCRÉATIF LIBRE, EN ROTATION

Surveillant sur place

Horaire : À compter du 16 septembre (12 semaines)
Débutant : Lundi de 19 h à 21 h 30

Intermédiaire :

Mercredi de 19 h à 21 h 30

Lieu : École Le Carrefour (trois terrains disponibles)

Équipement : Raquette et balle requises

Coût : 50 \$

STRONG (HIIT)

Entraînement de haute intensité révolutionnaire au rythme de la musique.

Clientèle : Tous
Horaire : À compter du 18 septembre (12 semaines)
Mercredi de 19 h à 20 h

Lieu : École Le Tournesol

Coût : 100 \$

PATINAGE À L'ARÉNA

Venez patiner en famille ou entre amis !

Date : Dès le 7 septembre
Horaire : Samedi de 19 h à 21 h et dimanche de 15 h à 17 h
Lieu : Aréna de Lorraine
Équipement requis : Patins (casque de protection recommandé)
Coût : Avec Carte Citoyen : Gratuit
Sans Carte Citoyen : Adulte : 5 \$
Enfant : 3 \$

ESPAGNOL

Laissez-vous gagner par la fièvre latine grâce à ces cours où la conversation sera le centre d'intérêt.

Horaire : À compter du 17 septembre (10 semaines)
Lieu : Centre culturel
Coût : 120 \$
Matériel : Prévoir 25 \$ en sus pour l'achat d'un livre et d'un cahier d'exercices.

NIVEAU

Débutant 1

Débutant 2*

Intermédiaire*

Intermédiaire*

JOUR

Mardi

Mercredi

Mercredi

Jeudi

HEURE

De 19 h à 21 h

De 12 h 30 à 14 h 30

De 9 h 30 à 11 h 30

De 19 h à 21 h

* Avoir déjà suivi un cours d'espagnol.

Programme d'activités



ZUMBA FITNESS



Fusion de plusieurs styles de rythmes latins. Vêtements confortables requis.

Clientèle : Tous
Horaire : À compter du 19 septembre (12 semaines)
Jeudi de 19 h 35 à 20 h 35
Lieu : École Le Tournesol
Coût : 100 \$

INITIATION À L'ESSENTRICS

L'atelier s'adresse à tous et est fortement suggéré aux nouveaux participants : enseignement des fondements de la méthode Essentrics, familiarisation avec les mouvements et positions de base, puis apprentissage d'une courte routine. Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.

Clientèle : Personnes actives physiquement
Horaire : 12 septembre de 19 h à 21 h
Lieu : Centre culturel
Coût : 15 \$

ESSENTRICS

Pour améliorer la posture et la flexibilité, équilibrer la musculature, réduire la douleur chronique et perdre du poids. Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.

Clientèle : Personnes actives physiquement
Horaire : À compter du 17 septembre (12 semaines)
Mardi de 19 h à 20 h
Lieu : Centre culturel
Coût : 100 \$

ESSENTRICS EN DOUCEUR

Exercices d'assouplissement et d'étirement pour freiner les manifestations du vieillissement et la douleur chronique. Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.

Clientèle : Tous
Horaire : À compter du 17 septembre (12 semaines)
Mardi de 11 h à 12 h
Mercredi de 11 h à 12 h
Jeudi de 11 h 15 à 12 h 15
Lieu : Centre culturel
Coût : 100 \$/1 fois par semaine
175 \$/2 fois par semaine
235 \$/3 fois par semaine

ZUMBA OR® 50 ANS ET MIEUX



Cours à faible impact, facile à suivre, inspiré de danses latines : salsa, tango, etc. Vêtements confortables requis.

Clientèle : 50 ans et plus
Horaire : À compter du 17 septembre (12 semaines)
Mardi de 9 h 30 à 10 h 30
Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Centre culturel
Coût : 95 \$/1 fois par semaine
170 \$/2 fois par semaine



Programme d'activités

TENNIS D'AUTOMNE

Offert en collaboration avec la Ville de Bois-des-Filion et MARCOTTE SPORTS

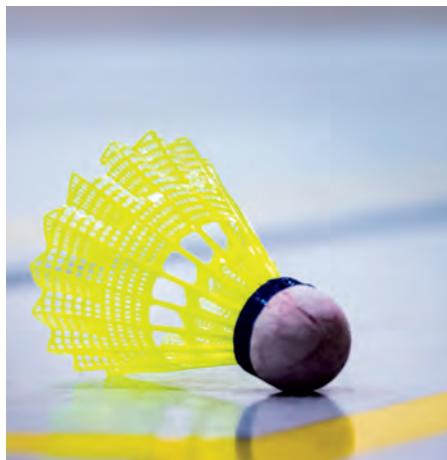
Tennis progressif basé sur la grandeur du terrain, la longueur des raquettes et les balles spécialisées. Les participants doivent apporter leur propre raquette.

Horaire : À compter du 15 septembre (4 semaines)
Dimanche de 14 h à 15 h 30
Lieu : Parc Albert-Clément
Coût : 65 \$

CARDIO-F.I.T.

Entraînement par intervalles à haute intensité en utilisant les modules Trekfit : exercices cardiovasculaires, musculaires et d'agilité.

Clientèle : Tous
Matériel requis : Tapis et élastique rouge
Horaire : À compter du 16 septembre (12 semaines)
Lundi de 19 h 15 à 20 h 15
Lieu : Module de Trekfit, parc Lorraine
Coût : 105 \$



BADMINTON

Horaire : À compter du 16 septembre (12 semaines)
Lieu : École Le Tournesol (trois terrains disponibles)
Équipement : Raquette et volants requis

BADMINTON RÉCRÉATIF LIBRE, AVEC ROTATION

Surveillant sur place
Jour : Lundi de 19 h 30 à 22 h
Coût : 50 \$

LOCATION DE TERRAIN

Location d'une heure hebdomadaire pour une session de 12 semaines. Possibilité de jeux en simple ou en double, à la discrétion du participant.

Surveillant sur place

Coût : 65 \$

JOUR	HEURE
Mardi	De 19 h à 20 h
Mardi	De 20 h à 21 h
Mardi	De 21 h à 22 h
Mercredi	De 20 h 15 à 21 h 15
Mercredi	De 21 h 15 à 22 h 15
Jeudi	De 20 h 45 à 21 h 45



COURSE À PIED EXTÉRIEURE



Vivez l'expérience de la course à pied en groupe, tout en profitant des conseils d'entraîneurs.

Clientèle : Tous
Date : À compter du 19 septembre (12 semaines)
Coût : 150 \$
Départ : Parc Lorraine, Stationnement P1

Initiation

Jeudi de 19 h à 20 h et dimanche de 19 h à 20 h

5 km

Jeudi de 19 h à 20 h et dimanche de 19 h à 20 h

10 km

Jeudi de 19 h à 20 h et dimanche de 19 h à 20 h