

Activités sportives et récréatives

Programmation Hiver 2024

Inscription

- Par courriel à reception@lacmasson.com
- Par téléphone au 450 228-2543, poste 221
- En personne à l'hôtel de ville

Formulaire d'inscription disponible sur notre site Web.

Paiement

Notez que le paiement doit être fait avant le début des activités.

Non-résident (sauf Estérel et Entrelacs) : ajoutez 25 \$ à la tarification indiquée à l'exception des cours offerts dans l'entente intermunicipale.

	Activités	Début/Fin	Horaire	Tarif résident	Lieu
Pour tous	Karaté (5 ans et +) Avec Lorenzo D'Anna Parent présent en tout temps pour les enfants de 7 ans et moins	8 janvier au 11 mars (10 semaines)	Lundi 18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 20 h 30 Débutant Intermédiaire et avancé	Enfants (14 ans et -) 80 \$ Adultes 90 \$ + taxes Carte de membre de Karaté Shotokan incluse	École Mgr-Ovide-Charlebois
	Hockey amical (4 à 14 ans) Avec Stéphane Latraverse	10 janvier au 13 mars (10 semaines)	Mercredi 17 h 30 18 h 30 19 h 30 4 à 6 ans 7 à 10 ans 11 à 14 ans	25 \$/enfant	Patinoire du parc-école
Ados et Adultes	Centre de conditionnement physique Inscription au comptoir de l'hôtel de ville	À l'année	Tous les jours dès 7 h 30	Tarifs spéciaux pour familles et aînés Gratuit pour étudiants 14-17 ans (avec preuve)	Hôtel de ville
	Body design (16 ans et +) Musculation et hi-lo cardio Avec Marie-Christine Brisson	25 janvier au 28 mars (10 semaines)	Judi 17 h 45 à 18 h 45	125 \$ + taxes Matériel requis : tapis d'exercice ou de yoga	Hôtel de ville
	Cuisses, abdos, fessiers (C.A.F.) Aérobic Avec Marie-Christine Brisson	23 janvier au 26 mars (10 semaines)	Mardi 17 h 45 à 18 h 45	125 \$ + taxes	Hôtel de ville
	Méditation Avec Âtma	10 janvier au 27 mars (10 semaines)	Mercredi 19 h 15 à 20 h 15 Relâche 28 février et 6 mars	100 \$ + taxes	Hôtel de ville
	Pilates Avec Âtma	9 janvier au 26 mars (10 semaines)	Mardi – 10 h 45 à 11 h 45 Débutant à intermédiaire Relâche 27 février et 5 mars	100 \$ + taxes	Hôtel de ville
	Yoga - Jour Avec Âtma	10 janvier au 27 mars (10 semaines) 12 janvier au 29 mars (10 semaines)	Mercredi 10 h 30 à 11 h 30 Débutant à intermédiaire Relâche 28 février et 6 mars Vendredi 10 h 30 à 11 h 30 Débutant à intermédiaire Relâche 1 ^{er} et 8 mars	100 \$ + taxes Matériel requis : tapis de yoga (optionnel bloc et sangle)	Hôtel de ville
	Yoga - Soir Avec Âtma	10 janvier au 27 mars (10 semaines)	Mercredi 18 h à 19 h Débutant à intermédiaire Relâche 28 février et 6 mars	100 \$ + taxes Matériel requis : tapis de yoga (optionnel bloc et sangle)	Hôtel de ville
	Yoga Vinyasa et stretch (16 ans et +) Avec Marie-Christine Brisson	23 janvier au 26 mars (10 semaines)	Mardi 19 h à 20 h	125 \$ + taxes Matériel requis : tapis de yoga (optionnel bloc et sangle)	Hôtel de ville
	Yoga yin (doux) Étirements et respirations Avec Marie-Christine Brisson	25 janvier au 28 mars (10 semaines)	Judi 19 h à 20 h	125 \$ + taxes Matériel requis : tapis de yoga (optionnel bloc et sangle)	Hôtel de ville
	Pickleball (50 ans et +) Avec Jean-Pierre Potvin	9 janvier au 14 mars (10 semaines)	Mardi et jeudi 17 h 45 h à 20 h 45 Cours d'essai gratuit sur demande	Gratuit pour les membres* Matériel requis : vêtements de sport, raquette et balle	École Mgr-Ovide-Charlebois
Viactive (50 ans et +) Avec Jean-Pierre Potvin	9 janvier au 14 mars (10 semaines)	Mardi et jeudi 9 h 15 à 10 h 15 Cours d'essai gratuit sur demande	Gratuit pour les membres* Matériel requis : tenue décontractée et bouteille d'eau	Hôtel de ville	

* Les activités Pickleball et Viactive, offertes en collaboration avec le Club de l'âge d'or, sont gratuites pour les membres. Information : aolacmasson@gmail.com.