

# Session printemps 11 avril au 19 juin (10 semaines)

## Petite enfance CENTRE RÉCRÉATIF RDP

**PROGRAMME DE PSYCHOMOTRICITÉ**  
«LE JARDIN DE PIROUETTE ET CABRIOLE»  
ACTIVITÉS MOTRICES POUR LES ENFANTS  
DE 6 MOIS À 5 ANS.  
65\$/10 SEMAINES

**ARTICHAUD L'ESCARGOT**  
6-12 MOIS  
JEUDI 9H30 A 10H20



**CAMOMILLE LA CHENILLE ET  
PERSIL LA FOURMI**  
12-18 MOIS  
DIMANCHE 9H00-9H50

**CANNELLE LA COCCINELLE ET  
GROSEILLE L'ABEILLE**  
18 MOIS-2 ½ ANS  
DIMANCHE 10H05-10H55

**FENOUIL LA GRENOUILLE ET  
POTIRON LE PAPILLON**  
2 ½-4 ANS  
DIMANCHE 11H10-12H00

**GRANDE FEUILLE L'ÉCUREUIL**  
4-5 ANS  
DIMANCHE 12H30-13H20

**MINI-KARATÉ 3-5 ANS**  
DIMANCHE 10H-11H  
60\$/10 SEMAINES  
**ACHAT D'UN KIMONO (45\$)**



## Enfance (6 ans +) BIBLIOTHÈQUE

**ANGLAIS DÉBUTANT**  
6-8 ANS  
MERCREDI 18H-19H  
OU  
SAMEDI 10H-11H  
65\$/10 SEMAINES

**ANGLAIS INTERMÉDIAIRE**  
9-11 ANS  
MERCREDI 19H-20H  
OU  
SAMEDI 11H-12H  
65\$/10 SEMAINES

**KARATÉ DÉBUTANT 6 ANS +**  
LUNDI 18H30-19H30 OU  
MERCREDI 18H30-19H30 OU  
SAMEDI 10H-11H OU  
DIMANCHE 11H-12H OU  
65\$/1 FOIS/SEMAINE  
100\$/2 FOIS/ SEMAINE  
**ACHAT D'UN KIMONO (60\$)**

**KARATÉ AVANCÉ 6 ANS +**  
MARDI 18H30-19H30 OU  
MERCREDI 19H30-20H30 OU  
SAMEDI 11H-12H  
65\$/1 FOIS/SEMAINE  
100\$/2 FOIS/ SEMAINE  
**KARATÉ KUMITE (COMBAT)**  
MARDI 19H30-20H30  
**ACHAT D'UN KIMONO (60\$)**

## Enfance (6 ans +) ÉCOLE MARC-AURÈLE-FORTIN

**SOCCER 6-12 ANS**  
30\$/10 SEMAINES

**HOCKEY COSOM 6-8 ANS**  
30\$/10 SEMAINES

## Adultes (16 ans +)

### CENTRE COMMUNAUTAIRE RDP

**ANGLAIS DÉBUTANT 16 ANS+**  
LUNDI 19H30-21H OU  
MERCREDI 13H30-15H  
90\$/10 SEMAINES

**ANGLAIS CONVERSATION 1**  
16 ANS+  
LUNDI 18H-19H30  
MARDI 18H30-20H  
90\$/10 SEMAINES

**ESPAGNOL DÉBUTANT**  
16 ANS+  
JEUDI 18H30-20H00  
90\$/10 SEMAINES

**ESPAGNOL CONVERSATION 2**  
16 ANS+  
JEUDI 20H00-21H30  
90\$/10 SEMAINES

**TAI CHI DÉBUTANT**  
(TAI CHI CHIH)  
VENDREDI 9H30-10H30  
80\$/10 SEMAINES



### ÉCOLE SEC. JEAN-GROU

**BADMINTON 16 ANS+**  
MARDI 19H-22H  
55\$/10 SEMAINES

**HOCKEY COSOM 16 ANS+**  
MERCREDI 19H-20H30  
30\$/10 SEMAINES

### CENTRE COMMUNAUTAIRE RDP

**PHYSIQUE (ZUMBA GOLD)**  
55 ANS+  
LUNDI 9H30-11H OU  
MERCREDI 9H30-11H  
80\$/1 FOIS/10 SEMAINES  
145\$/2 FOIS/10 SEMAINES

**YOGA 1 16 ANS+**  
LUNDI 19H-20H30 OU  
MERCREDI 20H30-22H  
90\$/10 SEMAINES

**YOGA 2 16 ANS+**  
LUNDI 20H30-22H OU  
MERCREDI 19H-20H30  
90\$/10 SEMAINES

### CENTRE RÉCRÉATIF RDP

**ABDOS-FESSIERS 16 ANS+**  
JEUDI 19H30-20H30  
80\$/10 SEMAINES

**ZUMBA 16 ANS+**  
LUNDI 18H30-19H30 OU  
MERCREDI 18H30-19H30  
80\$/10 SEMAINES



**BOOTCAMP 16 ANS+**  
LUNDI 19H30-20H30  
80\$/10 SEMAINES

**TAI CHI DÉBUTANT**  
(TAI CHI CHIH)  
MARDI 19H45-20H45  
80\$/10 SEMAINES

Équipe



### INSCRIPTIONS :

À partir du lundi, 14 mars 2016

À nos bureaux sur rendez-vous au 9140 boul. Perras,

Par téléphone au 514 419-5648

Via notre site internet au [www.equiperdp.ca](http://www.equiperdp.ca)



Rivière-des-Prairies  
Pointe-aux-Trembles

Montréal

