

**PROGRAMMATION HEBDOMADAIRE - ACTIVITÉS A.L.A.**

**AUTOMNE 2025 (SEPTEMBER À DÉCEMBRE)**

DIMANCHE		LUNDI		MARDI		MER	JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
CENTRE DU SABLON	CENTRE VAL-MARTIN	CENTRE DU SABLON	CENTRE VAL-MARTIN	CENTRE DU SABLON	CENTRE VAL-MARTIN		CENTRE DU SABLON	CENTRE VAL-MARTIN	CENTRE DU SABLON	CENTRE VAL-MARTIN	CENTRE DU SABLON	CENTRE VAL-MARTIN
<p><b>9H00 À 14H00</b> <b><u>SOCCER</u></b> Lieu: Gymnase Avec : Coach Monica</p> <p><b>Horaires :</b> 9H00 (4-5 ans) 1 place 10h00 (6-8 ans) Complet 11h00 (6-8 ans) 3 places 12h00 (9-13 ans) Complet 13h00 (9-13 ans) 5 places</p>							<p><b>10H00 À 10H55</b> <b><u>AQUAFORME (ADULTES)</u></b>  Lieu: Piscine Avec : Équipe CDS</p> <p>3 places</p>		<p><b>12H15 À 13H10</b> <b><u>AQUAFORME (ADULTES)</u></b>  Lieu: Piscine Avec : Équipe CDS</p> <p>3 places</p>		<p><b>17H00 À 20H00</b> <b><u>BASKETBALL</u></b> Lieu: Gymnase Avec : Coach David <b>Horaires :</b> 8 :00 (4-5 ans) 2 places 9 :00 (6-8 ans) Complet 10 :00 (9-10 ans) 1 place 11 :00 (11-13 ans) Complet</p>	
		<p><b>11H00 À 12H30</b> <b><u>COURS DE CUISINE (7 À 9 ANS)</u></b> Lieu: Cuisine Avec : Mme Diana</p> <p>3 places</p>							<p><b>18H50 À 19H50</b> <b><u>GYMNASTIQUE (8-9 ANS)</u></b> Lieu: Salle de combat Avec : Coach Emmy</p> <p>1 place</p>		<p><b>14H15 À 15H15</b> <b><u>VOLLEYBALL (9- 14 ANS)</u></b> Lieu: Gymnase Avec : Équipe CDS</p> <p>1 place</p>	
	<p><b>14H15 À 15H45</b> <b><u>PEINTURE AQUARELLE</u></b> Lieu: Salle de conférence Avec : Mme Josée Maurice</p> <p><b>Horaires :</b> <b>14h15 (Adultes)</b> Complet</p>	<p><b>13H00 À 14H30</b> <b><u>COURS DE CUISINE (10 À 13 ANS)</u></b> Lieu: Cuisine Avec : Mme Diana</p> <p>2 places</p>			<p><b>17H45 À 18H40</b> <b><u>AQUAFORME PRÉNATAL</u></b>  Lieu: Piscine Avec : Équipe CDS</p> <p>2 places</p>		PAS DE COURS	<p><b>17H00 À 18H00</b> <b><u>AIDE AUX DEVOIRS (5 À 9 ANS)</u></b> Lieu: Salle à manger Avec : Mme Samantha</p> <p>3 places</p>	<p><b>17H00 À 20H00</b> <b><u>BASKETBALL</u></b> Lieu: Gymnase Avec : Coach David <b>Horaires :</b> 17 :00 (4-5 ans) 3 places 18 :00 (6-8 ans) Complet 19 :00 (9-10 ans) 1 place</p>		<p><b>10H00 À 13H30</b> <b><u>GYMNASTIQUE</u></b> Lieu: Salle de combat Avec : Coach Maria <b>Horaires :</b> 10 :00 (5-7 ans) 2 places 11 :15 (8-9 ans) 1 place 12 :30 (10-13 ans) 6 places</p>	
		<p><b>18H30 À 19H25</b> <b><u>AQUAFORME (ADULTES)</u></b>  Lieu: Piscine Avec : Équipe CDS</p> <p>2 places</p>		<p><b>18H00 À 20H15</b> <b><u>AIKIDO (AUTO-DÉFENSE)</u></b> Lieu: Salle de combat Avec : Mr Mohamed <b>Horaires :</b> 18 :00 (3-5 ans) Complet 19 :00 (6+ans) Complet</p>	<p><b>18H00 À 19H00</b> <b><u>ZUMBA PARENTS-ENFANTS</u></b>  Lieu: Salle de danse, 2<sup>e</sup> étage Avec : Mme. Mey</p> <p>Complet</p>		<p><b>18H00 À 20H15</b> <b><u>AIKIDO (AUTO-DÉFENSE)</u></b> Lieu: Salle de combat Avec : Mr Mohamed <b>Horaires :</b> 17 :30 (6+ans) 3 places 18 :30 (3-5 ans) Complet 19 :30 (6+ans) Complet</p>	<p><b>18H00 À 19H00</b> <b><u>AIDE AUX DEVOIRS (10 À 12 ANS)</u></b>  Lieu: Salle à manger Avec : Mme Samantha</p> <p>2 places</p>	<p><b>17H00 À 21H00</b> <b><u>CLUB DES ADOS (13 À 16 ANS)</u></b>  Lieu: The Spot Avec : Mme Samantha</p> <p>5 places</p>		<p><b>16H00 À 18H15</b> <b><u>AIKIDO (AUTO-DÉFENSE)</u></b>  Lieu: Salle de combat Avec : Mr Mohamed <b>Horaires :</b> 16 :00 (3-5 ans) Complet 17 :00 (6ans+) Complet</p>	