

# ACTIVITÉS ADULTES

**DÉBUT:** Semaine du 26 juin  
Inscriptions dès le 22 mai  
Durée: 6 semaines

## INSCRIPTIONS

Sur place:  
Du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h

En ligne au [www.centrelajeunesse.org](http://www.centrelajeunesse.org)

## DANSE EN LIGNE EN PLEIN AIR

Les traditionnelles soirées de danse en ligne en plein air sont de retour pendant l'été! Tous les lundis soirs d'été, du 18 juin au 6 août, de 19 h à 21 h 30, venez danser avec nous dans le stationnement du Centre Lajeunesse (à l'intérieur en cas de pluie).  
GRATUIT !

**Soirée spéciale de clôture:** souper dansant  
Lundi 20 août de 19 h à 21 h 30



**Le très hon. Justin Trudeau**  
Premier ministre  
1100, Crémazie Est, Suite 220  
Montréal (QC), H2P 2K2  
Téléphone : 514-277-6000  
Courriel : [justin.trudeau.1c@parl.gc.ca](mailto:justin.trudeau.1c@parl.gc.ca)



**Giuliana Fumagalli**  
Mairesse de l'arrondissement  
Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension



**Rosannie Filato**  
Conseillère de Ville District Villeray



ÉTÉ 2018

ÉTÉ 2018

**Adhésion obligatoire**  
au Centre Lajeunesse  
pour les activités adultes:  
7 \$/adulte/année  
Valide du 1<sup>er</sup> septembre 2017  
au 31 août 2018

## MISE EN FORME ET DÉTENTE

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE	PRIX
<b>Couture</b>	Mardi Gr 1: 18 h - 19 h 30 Gr 2: 20 h - 21 h 30	65 \$
Initiation aux techniques de base. Réalisation de divers projets personnels pendant la session (tissu non fourni).		
<b>Pilates étirement</b>	Mercredi 18 h - 19 h 15	65 \$
Les exercices mettent l'accent sur l'étirement des muscles et la relaxation, tout en respectant les principes d'alignement postural du Pilates. <b>Tous les niveaux</b>		
<b>Hatha Yoga</b>	Mardi 18 h - 19 h 15	65 \$
Combine différentes postures et exercices spécifiques d'attention au souffle afin de calmer le mental et favoriser une meilleure flexibilité et tonicité du corps. <b>Tous les niveaux</b>		

Québec



Villeray  
Saint-Michel  
Parc-Extension

Montréal



Desjardins



## ADRESSE

**Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse**  
7378, rue Lajeunesse, bureau 111

[info@centrelajeunesse.org](mailto:info@centrelajeunesse.org) | 514 278-2654

