

Afin de faire bouger les Adélois, la Ville de Sainte-Adèle invite les citoyens à participer **GRATUITEMENT** à quelques-uns des nombreux cours offerts par le Service des loisirs. Au total, c'est plus de 15 activités que vous pourrez découvrir en famille ou entre amis pendant notre semaine portes ouvertes! Aucune inscription requise - vous n'avez qu'à vous présenter au cours de votre choix avec vos vêtements de sport et une bouteille d'eau! À vos marques, prêts, partez!

### **DIMANCHE 10 DÉCEMBRE**

***Danse parent-enfants (1-2 ans)***

10 h à 10 h 30

Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland

---

### **LUNDI 11 DÉCEMBRE**

***Danse créative (3-5 ans)***

16 h 45 à 17 h 30

***Danse hip-hop (6-12 ans)***

17 h 45 à 18 h 45

***Danse contemporaine (7-14 ans)***

18 h 45 à 19 h 45

Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland

---

### **MARDI 12 DÉCEMBRE**

***Danse en ligne (18 ans et plus)***

10 h à 11 h

***Cardio sur chaise (50 ans et plus)***

13 h à 14 h

***Longévité et mieux-être (50 ans et plus)***

14 h 15 à 15 h 30

Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland

---

### **MERCREDI 13 DÉCEMBRE**

***Tonus et souplesse (50 ans et plus)***

9 h à 10 h

Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland

### **JEUDI 14 DÉCEMBRE**

***Yoga douceur (18 ans et plus)***

9 h 15 à 10 h 15

***Essentrics (15 ans et plus)***

13 h à 14 h ou 16 h à 17 h

***Zumba familial (pour tous)***

18 h 45 à 19 h 45

Centre communautaire  
Jean-Baptiste-Rolland

---

### **VENDREDI 15 DÉCEMBRE**

***Tai-Chi (15 ans et plus)***

10 h à 11 h

***Qi-Gong (15 ans et plus)***

11 h 15 à 12 h 15

Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland

***Karaté familial (pour tous)***

18 h 30 à 19 h 30

École secondaire A.N.Morin

---

### **SAMEDI 16 DÉCEMBRE**

***Club des p'tits Kangourous (4-6 ans)***

9 h à 9 h 45

École Saint-Joseph (salle polyvalente)

***Abdos-Fesses (18 ans et +)***

10 h à 11 h

École Saint-Joseph (gymnase)

**NOUVEAU!**  
Une semaine d'activités GRATUITES  
pour toute la famille!