

## Horaire des cours d'activités physiques - Session Automne 2020

Session du 5 octobre au 16 novembre 2020 (6 semaines)

Ville	Installation	Horaire	Type de cours	Cours	Début	Fin	Durée	Coûts
Piedmont	CLSC de Piedmont 684, chemin Avila	Mardi 12 h 15 à 13 h	À l'extérieur <sup>1</sup> Parc du chemin du pont 175, chemin du Pont, Piedmont	Cardio Tonus	<b>Cours annulés en raison des mesures sanitaires. 2020-10-05</b>			
Sainte-Thérèse	CLSC Sainte-Thérèse 125, rue Duquet	Mardi 12 h 05 à 12 h 50	À l'extérieur <sup>1</sup> Parc Ducharme Boulevard Ducharme, Sainte-Thérèse	Pilates				
Saint-Jérôme	CLSC Lafontaine 1000 Labelle	Mercredi 12 h 15 à 13 h	À l'extérieur <sup>1</sup> Parc Saint-Georges 2105 Rue Saint Georges, Saint-Jérôme	Yoga				
Saint-Jérôme	Galeries des Laurentides 500 des Laurentides	Mercredi 12 h 05 à 12 h 50	À l'extérieur <sup>1</sup> Parc Optimiste Saint-Antoine 245 Boulevard Lachapelle, Saint-Jérôme	Yoga				
Saint-Jérôme	11, rue Boyer	Mardi 12 h 00 à 12 h 45	À l'extérieur <sup>1</sup> Parc Sigefroy 22 Rue Sigefroy, Saint-Jérôme, QC J7Z 6E5	Yoga				
Virtuel	Toutes les installations	Lundi 19 h 00 à 20 h00	<b>Virtuel</b>	Cardio Tonus	2020-10-12	2020-11-16	6 sem.	25,00 \$
Virtuel	Toutes les installations	Jeudi 12 h 05 à 12 h 50	<b>Virtuel</b>	Yoga	2020-10-15	2020-11-19	6 sem.	30,00 \$
Virtuel	Toutes les installations	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	<b>Virtuel</b>	Étirements	2020-10-15	2020-11-19	6 sem.	25,00 \$

Dernière mise à jour le 2020-10-05

<sup>1</sup>: En cas de mauvais temps, cours remis à la fin de la session.

### Informations additionnelles

Les inscriptions se font en ligne sur le site internet CAPRDN au [www.caprdn.ca](http://www.caprdn.ca). Le mode de paiement privilégié est par carte de crédit. Visitez l'intranet (Espace employés, Branchés santé) pour l'horaire complet des cours et les modalités d'inscription.

Questions sur l'inscription : communiquez avec le service à la clientèle de CAPRDN, 450 436-1560, du lundi au vendredi, de 11 h 30 à 14 h et de 15 à 21 h de même que le samedi et dimanche, de 9 h à 16 h.

Suggestions et commentaires : communiquez avec Carole Hogue, Branchés santé, 450 432-2777, poste 70056 ou via courriel : [carole.hogue.ciSSLau@ssss.gouv.qc.ca](mailto:carole.hogue.ciSSLau@ssss.gouv.qc.ca)