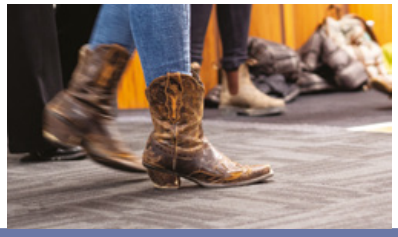
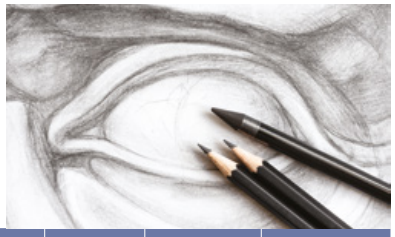
PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES
AUTOMNE 2026

INSCRIPTIONS 17 AOÛT AU 16 SEPTEMBRE 2026 | DÉBUT DES COURS DÈS LE 20 SEPTEMBRE | SESSION DE 12 SEMAINES

Programmation sujette à changement. La version la plus à jour est disponible au stesophie.ca.

Inscriptions en ligne sur Sport-Plus



CULTURE

Activité	Description	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Professeur
Acro-danse-gym	Cours combinant gymnastique et danse pour développer la flexibilité, les sauts, l'équilibre et l'élégance.	4- 5 ans	Samedi	9 h 05 à 9 h 50	70 $	Pavillon Roland-Guindon	Projet Mouvement Danse
		5-6 ans	Samedi	9 h 55 à 10 h 40	70 $		
		6-7 ans	Samedi	11 h 20 à 12 h 20	95 $		
		8-10 ans	Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	95 $		
Arts visuels	Exploration du dessin, de la peinture, de la sculpture et d'autres formes artistiques afin de créer des œuvres uniques.	7-8 ans	Mardi	17 h 30 à 18 h 30	95 $	Pavillon Roland-Guindon	Abdelhadi Rhoumriss
		8-10 ans	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	95 $		
		10-14 ans	Mardi	19 h 30 à 20 h 30	95 $		
		55 ans et plus	Lundi	10 h à 11 h	80 $		
Ballet	Initiation au ballet classique permettant de développer le maintien, l'équilibre, la souplesse et la finesse.	4-5 ans	Samedi	10 h 45 à 11 h 15	70 $	Pavillon Roland-Guindon	Projet Mouvement Danse
		6-8 ans	Samedi	12 h 25 à 13 h 10	95 $		
Danse en ligne country	Initiation à la danse en ligne country par l'apprentissage de chorégraphies simples favorisant la coordination et le rythme.	16 ans et plus	Mercredi	18 h à 19 h 15	108 $	Pavillon Racine	École de danse Country Beast
	Cours d'initiation à la danse en ligne sociale. Les participants apprendront des chorégraphies simples, développant coordination et rythme.	55 ans et plus	Mercredi Mercredi	13 h 30 à 14 h 45	80 $		
Jazz-contemporain	Mélange dynamique de styles dansés à travers des chorégraphies variées sur une musique rythmée et entraînante.	4-6 ans	Dimanche	9 h 05 à 9 h 50	70 $	Pavillon Roland-Guindon	Projet Mouvement Danse
		7-9 ans	Dimanche	9 h 55 à 10 h 55	95 $		
		10-13 ans	Dimanche	11 h à 12 h	95 $		
Éveil à la danse	Cours d'initiation à la danse pour tout-petits à travers jeux et musique. Les enfants développeront leur conscience corporelle et spatiale.	2 ans (Accompagné d'un parent)	Samedi	8 h 30 à 9 h	70 $	Pavillon Roland-Guindon	Projet Mouvement Danse
		3 ans	Dimanche	8 h 30 à 9 h	70 $		
Gardiens avertis	S'occuper des enfants n'est pas un jeu d'enfant. Le cours offre des conseils pour devenir un gardien responsable, développer l'assurance et obtenir des trucs pour trouver des emplois de gardien.	12-15 ans	Samedi (dates à venir)	8 h 30 à 12h30	30 $	Pavillon Racine	CAPRDN
Gymnastique artistique	Pratique de mouvements acrobatiques au sol axée sur la flexibilité, la force musculaire et le développement des habiletés.	6-8 ans	Jeudi	17 h 45 à 18 h 30	70 $	Pavillon Roland-Guindon	Projet Mouvement Danse
		9-12 ans	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	95 $		
Prêt à rester seul	Le programme vise à doter les jeunes de compétences utiles adaptées à leur âge.	9-11 ans	Samedi (dates à venir)	13 h à 16 h	30 $	Pavillon Racine	CAPRDN
Théâtre musical	Expression du corps et de la voix menant à la représentation d'une production de théâtre musical.	8-12 ans	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	95 $	Pavillon Roland-Guindon	Pascale Guénette
		13 ans et plus	Mardi	19 h 30 à 20 h 30	95 $		

SPORTS

Activité	Description	Âge	Jour	Heure	Coût	Lieu	Professeur
Abdo-fesses-cuisses	Cours combinant aérobie et musculation, axé sur les muscles abdominaux et fessiers.	55 ans et plus	Mercredi	9 h 45 à 10 h 45	80 $	Pavillon Roland-Guindon	CAPRDN
Basketball	Apprentissage des bases du basketball dans le plaisir et l'esprit d'équipe.	8-12 ans	Lundi	18 h 30 à 19 h 30	95 $	École du Grand-Héron	CAPRDN
Cardio-danse latino	Mise en forme dynamique par des enchaînements de danse travaillant le cardio, la force et la souplesse.	16 ans et plus	Mercredi	19 h à 20 h	108 $	Pavillon Roland-Guindon	Projet Mouvement Danse
		16 ans et plus	Vendredi	10 h 45 à 11 h 45			
Cardio-musculation	Cours combinant des exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire pour l'ensemble du corps.	55 ans et plus	Lundi	9 h 45 à 10 h 45	80 $	Pavillon Roland-Guindon	CAPRDN
Cirque	Atelier d'initiation et d'apprentissage des bases du cirque.	5-12 ans	Samedi	11 h à 12 h	95 $	École du Grand-Héron	Rémy Kelly
Étirements	Exercices axés sur la flexibilité, l'assouplissement des muscles et le renforcement des articulations.	55 ans et plus	Lundi	11 h à 12 h	80 $	Pavillon Roland-Guindon	CAPRDN
		55 ans et plus	Mercredi	11 h à 12 h	80 $		CAPRDN
		16 ans et plus	Mercredi	20 h 10 à 21 h 10	108 $		Projet Mouvement Danse
Hockey-balle	Jeu libre permettant de développer les compétences au hockey-balle dans un cadre sécuritaire et amusant.	8-10 ans	Mardi	18 h 45 à 19 h 45	95 $	École du Grand-Héron	CAPRDN
		11-14 ans	Mardi	19 h 45 à 20 h 45	95 $		
Karaté Kyokushin	Karaté Kyokushin pour ceintures mixtes. Des frais supplémentaires sont à prévoir pour l'équipement et les ceintures.	5-10 ans	Mercredi et samedi	18 h 30 à 19 h 30 10 h à 11 h	95 $	École Jean-Moreau	Andrei Honciuc
		10 ans et plus	Mercredi et samedi	19 h 30 à 20 h 30 11 h à 12 h	108 $		
Karaté Shorinjiryu	Karaté traditionnel japonais avec katas, autodéfense et combat plein contact. Équipement et ceintures en supplément.	Blanche	Lundi et mercredi	18 h 30 à 19 h 30	108 $	École du Joli-Bois	Martin Juteau
		Blanche, jaune et orange	Lundi et mercredi	19 h 30 à 20 h 30	108 $		
		Verte et brune	Lundi et mercredi	19 h 30 à 21 h	108 $		
Multisports	Découverte de différents sports et développement de nouvelles habiletés dans un contexte amusant et engageant.	2-3 ans	Samedi	9 h à 9 h 45	70 $	École du Grand-Héron	Animateur Municipalité de Sainte-Sophie
		4-6 ans	Samedi	9 h 45 à 10 h 30	70 $		
Pickleball libre	Pickleball intérieur libre avec rotation entre les joueurs. Raquette et balles fournies par le participant.	14 ans et plus	Jeudi	18 h 30 à 20 h 30	60 $	École du Grand-Héron	Appariteur
Pilates	Pratique douce axée sur la coordination, le renforcement musculaire, les étirements et la respiration.	55 ans et plus	Jeudi	11 h 15 à 12 h 15	80 $	Pavillon Roland-Guindon	CAPRDN
Qi Gong	Pratique douce qui combine mouvements lents, respiration et concentration pour favoriser la détente, améliorer l'équilibre, la souplesse et le bien-être général.	16 ans et plus	Lundi	18 h à 19 h 15	108 $	Pavillon Roland-Guindon	Lorainne Pichette
Yoga	Exercices doux adaptés aux 55 ans et plus afin d'améliorer la flexibilité, la force et l'équilibre.	55 ans et plus	Jeudi	10 h à 11 h	80 $	Pavillon Roland-Guindon	CAPRDN
Yoga kundalini	Pratique dynamique alliant mouvements, respiration et méditation pour reconnecter le corps et l'esprit.	16 ans et plus	Mercredi	19 h 15 à 20 h 15	108 $	Pavillon Roland-Guindon	Mireille Gagnon