

COURS DE PICKLEBALL PAYANTS

Chaque personne qui s'inscrit à un cours de pickleball sera évaluée pour confirmer que son niveau de jeu correspond à l'apprentissage proposé.

65\$

Cours semi-privés pour 5 semaines - 12h à 13h30

PERFECTIONNEMENT #2 - LUNDI OU MERCREDI

Pour joueurs ayant reçu une évaluation entre 1.7 et 2.3 et qui sont en mesure de réussir les différents points montrés dans le cours de Perfectionnement #01.

PERFECTIONNEMENT #3 - VENDREDI

Pour joueurs ayant reçu une évaluation entre 2.4 et 2.9 et qui sont en mesure de réussir les différents points montrés dans le cours de Perfectionnement #02.

ATELIERS D'APPRENTISSAGE PICKLEBALL POUR NOVICES

Réservation obligatoire

LIGUE DE PICKLEBALL PAYANTE



Débutant – Intermédiaire - Avancé

MARDI de 10h à 12h

80\$

JEUDI de 10h à 12h

80\$

11685 Montée Ste-Marianne, Mirabel J7J 2A9

Remplaçant membre 12\$/séance
Remplaçant non-membre 15\$/séance

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI de 9h à 21h
SAMEDI de 9h à 16h – DIMANCHE Fermé

Concept Action 50+ sera fermé le lundi de Pâques, 1^{er} avril
et le lundi du jour des Patriotes, 20 mai

Pour vous inscrire à nos activités, allez sur notre site internet,
cliquez sur l'onglet « INSCRIPTIONS / RÉSERVATIONS »,
ensuite cliquez sur « se connecter »,
puis entrez votre code utilisateur et mot de passe.

Mode de paiement par carte de crédit ou en argent comptant.

CETTE PROGRAMMATION EST SUJETTE À CHANGEMENT



L'ATELIER DE CLAUDETTE

Mardi, le 28 MAI - 9h à 12h

Confection d'un sous-bol
et d'une sous-assiette
pour le micro-ondes.

Le matériel est fourni.



25\$

PROGRAMMATION

PRINTEMPS
2024

CENTRE RÉCRÉATIF



Partenaire principal



INSCRIPTIONS DU 25 MARS AU 7 AVRIL 2024

17500, rue du Val-d'Espoir, Mirabel, Qc J7J 1V7 450 475-2045



www.conceptaction50.com

DU 15 AVRIL AU 21 JUIN



ACTIVITÉS LIBRES - GRATUITES

PICKLEBALL - PRATIQUE DE GOLF - BADMINTON

Activités se pratiquant sur le même terrain, adapté à l'intérieur.
La pratique libre est sur réservation seulement.

PÉTANQUE – MINIS TOURNOIS

Lundis, mercredis et vendredis
12h30 à 16h

PÉTANQUE LIBRE

Mardis, jeudis 9h à 17h et samedi de 9h à 16h
Lundis, mercredis de 9h à 12h

LES JEUX LUDIQUES

Möölky, Flingball, Kubb yard
seront installés sur
les terrains de la pétanque
les vendredis de 9h à 12h

Venez vous amuser !



CAFÉ AVEC LA DÉPUTÉE

Le jeudi 4 avril 10h00 à 12h00

Cette rencontre sera l'occasion
d'échanger avec votre députée
sur les sujets qui vous concernent.



Lucie Lecours



LES CLUBS

MARCHE – Mardi – 10h à 11h

BRIDGE – Mardi et jeudi – 13h à 15h

VÉLO – Mercredi - 10h à 12h

JEUX de SOCIÉTÉ – Mercredi – 13h à 15h

ÉCHECS – Jeudi – 13h à 15h

CRIBBLE – Vendredi – 13h à 15h

TENNIS – Samedi – 10h à 12h

SALLE MULTISPORTS – Activités en pratique libre



Billard



Shuffleboard



Ping Pong



Babette



Fléchettes

COURS PAYANTS

CROSS FIT

Adapté pour tous

LUNDI

9h00 à 10h00

9 cours

40\$
1 h

MUSCULATION / STRETCHING

Adapté pour tous

LUNDI

10h10 à 11h10

9 cours

40\$
1 h

MISE EN FORME

Adapté pour tous

LUNDI

11h20 à 12h20

9 cours

40\$
1 h

ESCRIME

Pour tous - Équipement fourni

LUNDI

15h00 à 16h00

9 cours

115\$
1 h

DANSE EN LIGNE

Débutant 2

MARDI

13h00 à 14h00

10 cours

75\$
1 h

DANSE EN LIGNE

Intermédiaire

MARDI

14h10 à 15h10

10 cours

75\$
1 h

TAÏ CHI – 24 pas

Débutant

MERCREDI

9h45 à 10h45

9 cours

40\$
1 h

TAÏ CHI – 108 pas

Intermédiaire

MERCREDI

11h00 à 12h00

9 cours

40\$
1 h

DANSE EN LIGNE

Débutant 1

MERCREDI

13h00 à 14h00

10 cours

75\$
1 h

MUSCULATION / STRETCHING

Adapté pour tous

MERCREDI

13h15 à 14h15

10 cours

45\$
1 h

MISE EN FORME

Adapté pour tous

MERCREDI

14h25 à 15h25

10 cours

45\$
1 h

COURS DE TAROT

Pour tous – Achat des cartes de tarot de Marseille

JEUDI

10h00 à 11h30

8 cours

105\$
90 min

BALADI

Pour tous

JEUDI

13h00 à 14h00

10 cours

75\$
1 h

COURS D'ESPAGNOL

Débutant 2

JEUDI

18h30 à 20h00

10 cours

95\$
90 min

BOLS TIBÉTAINS

15\$

Bain de sons thérapeutique - Une fois par mois

La guérison tibétaine favorise la paix intérieure en utilisant des sons et des vibrations spécifiques comme des conduits pour calmer notre mental, tout en améliorant notre force interne.

COURS DE GOLF

100\$

4 cours semi-privés d'une heure
Groupe de 4 personnes
Débutant et intermédiaire

JEUDI entre 9h et 12h

