

# **PROGRAMMATION DES LOISIRS** – AUTOMNE 2026

## **DANSE EN LIGNE** avec les Winslow Dancers

Venez apprendre et pratiquer la danse en ligne country dans une ambiance conviviale et dynamique.

**LUNDI du 14 septembre au 21 décembre (15 séances)**

**18 h 30 :** groupe débutant
**19 h 30 :** groupe intermédiaire
**20 h 30 :** groupe avancé

**Lieu :** Centre communautaire Georges-Perron (porte 1)
14, rue Philippe-Côté, Bedford

**Coût** : 15$ à la porte
ou en ligne au : billetterie.winslowdancers.com

## **DEK HOCKEY** 5-12 ans

Le DEK hockey est un sport rapide et amusant qui se joue à pied, sans patins, dans une ambiance dynamique et sécuritaire. *Aucune expérience n'est requise.*

**MERCREDI du 16 septembre au 9 décembre (12 séances)**
28 octobre - séance annulée

**17 h 30 à 18 h 30 :** 5-7 ans
**18 h 30 à 19 h 30 :** 8-12 ans

**Lieu :** Gymnase de l'École primaire Butler
19, rue Rix, Bedford

**Inscription :** plateforme QIDIGO

**Coût :** 25$ - résident de Bedford
50$ - non résident

***Matériel requis :***
- *bâton de hockey*
- *gants*
- *casque*
- *jambières*

## **ZUMBA**

Le Zumba est un entraînement dynamique qui combine des mouvements de danse et des exercices de mise en forme complète sur des rythmes entraînants. *Plaisir garanti.*

**JEUDI du 17 septembre au 3 décembre (12 séances)**

**18 h 30 à 19 h 30**

**Lieu :** Centre communautaire Georges-Perron (porte 1)
14, rue Philippe-Côté, Bedford

**Inscription :** zumbagen@yahoo.ca

**Coût :** 130$ la session

## **PICKLEBALL** location de terrain intérieur (jour)

**LUNDI, MERCREDI, JEUDI du 14 septembre au 17 décembre**

**Horaire varié** (location à l'heure)

**Lieu :** Centre communautaire Georges-Perron (porte 7)
14, rue Philippe-Côté, Bedford

**Inscription :** plateforme QIDIGO

**Coût :** 15 $ / 1 heure - résident de Bedford
30 $ / 1 heure - non résident

## **BADMINTON** location de terrain intérieur (soirée)

**MERCREDI du 16 septembre au 9 décembre**

**19 h 30 à 20 h 30**

**Lieu :** Gymnase de l'École primaire Butler
19, rue Rix, Bedford

**Inscription :** plateforme QIDIGO

**Coût :** 12 $ - résident de Bedford 24 $ - non résident

## **CIRCUIT CALISTHENICS** avec Bi-Well

NOUVEAU

Un entraînement en circuit dynamique inspiré du calisthenics, combinant des exercices au poids du corps pour améliorer la force, l'endurance et la mobilité. *Accessible à tous les niveaux.*

**MARDI du 15 septembre au 1 décembre (12 séances)**

**18 h 30 à 19 h 30**

**Lieu :** Centre communautaire Georges-Perron (porte 7)
14, rue Philippe-Côté, Bedford

**Inscription :** bianka23remillard@gmail.com

**Coût :** 240$ la session ou 25$ à la carte (selon la dispo.)

↑ *Combinez ces deux sessions et payez 430$ pour les deux* ↓

## **PILATES TONUS** avec Bi-Well

NOUVEAU

Le Pilates est une activité complète qui renforce les muscles profonds, améliore la posture et la souplesse.
*Adapté à tous les niveaux.*

**MERCREDI du 16 septembre au 2 décembre (12 séances)**

**18 h 30 à 19 h 30**

**Lieu :** Centre communautaire Georges-Perron (porte 7)
14, rue Philippe-Côté, Bedford

**Inscription :** bianka23remillard@gmail.com

**Coût :** 240$ la session
ou 25$ à la carte (selon la dispo.)

***Matériel requis :***
- *tapis de yoga*
- *bande élastique*

## **COURS DE DANSE EN LIGNE** avec Carole St-Jean

**Groupe débutant :** Un cours idéal pour apprendre les pas de base, améliorer la coordination, stimuler la mémoire et rester actif tout en éprouvant du plaisir.

**Groupe avancé :** Un cours dynamique qui permet d'apprendre de nouvelles chorégraphies et de progresser à son rythme, du niveau débutant avancé jusqu'au très avancé.

**JEUDI du 17 septembre au 3 décembre (12 séances)**

**13 h 30 à 14 h 30 :** Groupe débutant
**14 h 45 à 15 h 45 :** Groupe avancé

**Lieu :** Centre communautaire Georges-Perron (porte 1)
14, rue Philippe-Côté, Bedford

**Inscription :** plateforme QIDIGO

**Coût :** 45$ pour 12 séances - résident de Bedford
25$ pour 6 séances - résident de Bedford
90$ pour 12 séances - non résident
50$ pour 6 séances - non résident



VILLE DE BEDFORD

**Service des loisirs de la Ville de Bedford**
450-248-7150
adminloisirs@ville.bedford.qc.ca