

PROGRAMMATION DES LOISIRS – HIVER 2027

DANSE EN LIGNE avec les Winslow Dancers

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

LUNDI du 11 janvier au 3 mai

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

PICKLEBALL location de terrain intérieur (jour)

LUNDI, MARDI, JEUDI du 11 janvier au 18 mars

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

MULTISPORT avec Le Boum

NOUVEAU

Multisport varié pour les jeunes de 12 à 17 ans, comprenant du basketball, du badminton, du volleyball, du dek hockey et d'autres activités selon les intérêts du groupe, afin de permettre aux participants de découvrir et de pratiquer différents sports.

LUNDI du 11 janvier au 5 avril *(congé le 1er mars)*

18 h à 20 h

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

Inscription : Aucune inscription

Coût : Gratuit



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 14 janvier au 11 mars *(congé le 18 février)*

18 h 30 à 19 h 30

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

Inscription : zumbagen@yahoo.ca

Coût : 90 $ la session (8 séances)

BADMINTON location de terrain intérieur (soirée)

MERCREDI du 13 janvier au 7 avril (*congé le 3 mars)*

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

DEK HOCKEY

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 13 janvier au 7 avril *(congé le 3 mars)*

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 (12 séances)
50 $ - non résident (12 séances)

Matériel requis :

- *bâton de hockey*
- *gants*
- *casque*
- *jambières*

COURS DE DANSE EN LIGNE avec Carole St-Jean

Groupe d'initiation : Découvrez les bases de la danse en ligne. Cours idéal pour les personnes qui n'ont jamais fait de danse en ligne et qui souhaitent apprendre à leur rythme tout en bougeant au son de la musique.

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.

JEUDI du 14 janvier au 8 avril *(congé le 4 mars)*

12 h à 13 h : Groupe d'initiation
13 h 30 à 14 h 30 : Groupe débutant

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



PROGRAMMATION DES LOISIRS – HIVER 2027

COURS DE PEINTURE avec Palette Nomade

NOUVEAU

Découvrez le plaisir de créer, explorer différentes techniques artistiques, expérimenter et laisser libre cours à votre créativité. Chaque atelier vous permettra de découvrir de nouvelles techniques et de réaliser vos propres créations, tout en bénéficiant d'un accompagnement personnalisé, étape par étape.

18 ans et +
Aucune expérience requise
Matériel fourni

JEUDI 21 et 28 janvier - 4 et 11 février

18 h à 20 h 30

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

Inscription : carobrousseauartistepeintre.com/palette-nomade

Coût : 240 $ la session (4 ateliers)

PILATES AU SOL avec Bi-Well

NOUVEAU

Le Pilates est une activité qui cible le renforcement des muscles profonds des abdominaux et des fessiers, accompagné d'étirement pour améliorer la posture et la souplesse.
Adapté à tous les niveaux.

MARDI du 12 janvier au 30 mars
JEUDI du 14 janvier au 1er avril

9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Centre communautaire Georges-Perron (porte 6)
14, rue Philippe-Côté, Bedford

Inscription : bianka23remillard@gmail.com

Coût : 240 $ la session (12 séances)
ou 25 $ à la carte (selon la dispo.)

Matériel requis :
- *tapis de yoga*

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL avec Jennifer Comtois

NOUVEAU

L'entraînement fonctionnel pour les aînés est un type d'entraînement qui combine des exercices sécuritaires et adaptés avec poids et bandes de résistance pour améliorer la force, la souplesse, l'équilibre et l'autonomie.
Pour les aînés

LUNDI 11 et 25 janvier - 1, 8 et 22 février - 1, 8, 22 et 29 mars

10 h à 11 h

Lieu : Centre communautaire Georges-Perron (porte 6)
14, rue Philippe-Côté, Bedford

Inscription : comtoisjenn@gmail.com | 450 558-1732

Coût : 99 $ (9 séances)



CIRCUIT CALISTHENICS avec Bi-Well

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

MARDI du 12 janvier au 30 mars

18 h 45 à 19 h 45

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

Inscription : bianka23remillard@gmail.com

Coût : 240 $ la session (12 séances)
ou 25 $ à la carte (selon la dispo.)

PILATES TONUS avec Bi-Well

Le Pilates Tonus est un entraînement combinant Pilates et renforcement musculaire pour tonifier le corps et améliorer la posture, l'équilibre et la souplesse.
Adapté à tous les niveaux.

MERCREDI du 13 janvier au 31 mars

18 h 45 à 19 h 45

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

Inscription : bianka23remillard@gmail.com

Coût : 240 $ la session (12 séances)
ou 25 $ à la carte (selon la dispo.)

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

Combinez deux (2) sessions avec Bi-Well pour 450$



VILLE DE BEDFORD

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