



















# Ateliers culturels et sportifs







Inscription à compter du 1<sup>er</sup> mars 2018







Début des cours - Avril 2018







100 % ZEN		
Le cours 100% Zen tonifie, améliore la flexibilité et donne de l'énergie! Les mouvements de Yoga, Tai-chi et de Pilates sauront vous mettre au défi tout en vous relaxant. Ce cours est adapté autant aux débutants qu'aux avancés grâce aux différentes options offertes. 100% Zen vous aidera à trouver l'équilibre, vous détendre et vous sentir bien. Institutrice : Marie-Ève Ricard		
	Adulte	
	10 semaines	
	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30
	69 \$	
	Pavillon Bellevue	Pavillon Racine
	14 participants	

ABDOS – FESSES DE FER	
Ce cours de musculation vous offre des exercices fonctionnels conçus pour développer votre tonus musculaire, votre endurance et votre force en ciblant particulièrement les muscles fessiers et les abdominaux! Institutrice : Katy De Denus	
	Adulte
	10 semaines
	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30
	69 \$
	Pavillon Lionel-Renaud
	12 participants

ATELIER DE CIRQUE			
Au programme : trapèze, tissus, foulard, balles, diablo, bâtons-fleurs, acrobaties, pyramides, équilibre sur boule, rola-bola, et plus encore! Cirque Vire-Volte			
	2 à 4 ans	5 à 14 ans	12 à 17 ans
	7 semaines		
	Dimanche 15 h 15 à 16 h 16 h 15 à 17 h	Dimanche 14 h 45 à 16 h	Dimanche 17 h 10 à 18 h 25
	83 \$	120 \$	
	École Jean-Moreau		
	Pour le groupe de 2 à 4 ans, la présence d'un parent accompagnateur est obligatoire Cours du 29 avril et du 6 mai, reportés à la fin de la session.		

ATELIER MINI CHEVAL			
Activités éducatives et amusantes pour les enfants de 3 à 12 ans. Initiation au merveilleux monde du mini cheval et du poney! Les participants auront la chance de rencontrer des chevaux miniatures, de les câliner, de les brosser et de les promener en laisse.			
	2 et 3 ans (parent-enfant)	4 et 5 ans (parent-enfant)	6 – 12 ans
	9 juin 2018		
	Samedi 9 h à 10 h	Samedi 10 h 30 à 12 h	Samedi 13 h à 15 h 30
	20 \$	25 \$	45 \$
	Parc Sophie-Masson		
	15 participants		




CARDIO KICK	
Le cours Cardio Kick saura vous donner chaud! Les mouvements de Tae-Boxe amélioreront votre capacité cardiovasculaire tout en vous défoulant. Les combinaisons explosives et intenses mettront au défi votre endurance tout en renforçant vos muscles. Le cours Cardio Kick offre différentes options afin de plaire aux débutants et aux avancés. Institutrice : Marie-Ève Ricard	
	Adulte
	10 semaines
	Mardi 18 h 30 à 19 h 30
	69 \$
	Pavillon Bellevue
	14 participants

CARDIO LATINO	
Êtes-vous prêts pour la fiesta? C'est exactement ça, le programme Cardio latino. C'est une fête de fitness et de danse latine exaltante, efficace, facile à suivre, pour brûler les calories et amener des millions de personnes vers la joie et la santé. Institutrice : Katy De Denus	
	14 ans et +
	10 semaines
	Mercredi 17 h 15 à 18 h 15
	63 \$
	Pavillon Lionel-Renaud
	25 participants

## CARDIO MUSCU

Le cours CARDIO MUSCU est un moyen efficace de se mettre en forme grâce aux intervalles cardiovasculaires et musculaires. Adapté aux débutants autant qu'aux avancés, ce cours améliore l'endurance, la force et l'agilité.

Institutrice : Marie-Ève Ricard

	Adulte
	10 semaines
	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30
	69 \$
	Pavillon Racine
	14 participants

## ILLUSTRATION ET CRÉATION DE BANDES DESSINÉES

Le cours d'illustrations et de création de bandes dessinées est fait pour l'élève qui aime dessiner, raconter des histoires et créer des mondes imaginaires. De l'initiation au croquis rapide à la création de personnages (poses, anatomie, actions, costumes) en passant par l'application de l'encre et de la couleur, on s'amuse. L'élève fournit son matériel. Ouvert au débutant et aux experts.







Instituteur: David Therrien

	7-12 ans
	10 semaines
	Samedi 11 h à 12 h
	43 \$
	Pavillon Bellevue
	10 participants

## ESPAGNOL







Ce cours d'adresse aux personnes désirant s'initier à la langue espagnole ou l'approfondir. Cours magistraux, exercices d'équipe et discussions.

Institutrice : Amyet Mollineda Mira

	Débutant - 14 ans et +	Intermédiaire - 14 ans et +
	10 semaines	
	Lundi 19 h 10 à 20 h 40	Mercredi 19 h 10 à 20 h 40
	88 \$	
	Bureau du pavillon Lionel-Renaud	
	8 participants	

## HOCKEY COSOM LIBRE







Parties amicales supervisées par un arbitre.

	30 ans et +
	10 semaines
	Jeudi 20 h à 21 h 30
	35 \$
	École du Grand-Héron
	Bâton de hockey avec palette de plastique non enrubannée obligatoire. Lunette de protection et casque suggérés.

## JOYEUX BAMBINS







Ateliers amusants qui favorisent la socialisation et l'autonomie de vos petits trésors. Bricolage, jeux, histoires, danse et chansons sont au programme. Ce répit hebdomadaire peut être un moyen ludique de préparer votre enfant à la maternelle.







Animatrice : à venir







	3-5 ans	
	10 semaines	
	Jeudi 9 h à 11 h 30	Vendredi 9 h à 11 h 30
	98 \$	
	Pavillon Roland-Guindon	
	8 participants - Prévoir une collation sans noix ni arachides.	







## KARATÉ SHORINJIRYU

Instituteur : Martin Juteau

	Ceinture blanche	Ceinture jaune orange	Adulte
	10 semaines	10 semaines	10 semaines
	Lundi et mercredi 18 h 30 à 19 h 30	Lundi et mercredi 18 h 30 à 19 h 30	Lundi et mercredi 19 h 30 à 21 h
	14 ans et (-) : 54 \$ 15 à 17 ans : 54 \$, adulte : 63 \$ (60 min)		95 \$
	École du Joli-Bois		
	30 participants Résidents seulement : 2 <sup>e</sup> enfant à 50% et 3 <sup>e</sup> enfant gratuit		

KARATÉ SHOTOKAN			
Instituteur : Michel Lecavalier			
	Ceinture blanche	Ceinture jaune orange	Ceinture verte
	10 semaines	10 semaines	10 semaines
	Lundi et vendredi 18 h 30 à 19 h 30	Mercredi et vendredi 19 h 30 à 20 h 30	Lundi et mercredi 19 h 30 à 20 h 30
	6 à 17 ans : 54 \$ Adulte : 63 \$ (60 min), 95 \$ (90 min)		
	École Jean-Moreau		
	Résidents seulement : 2 <sup>e</sup> enfant à 50% et 3 <sup>e</sup> enfant gratuit Uniforme (en sus) : 32 \$ Passeport sportif (en sus) : 20 \$ enfant, 30 \$ adulte		







PEINTURE SUR TOILE			
Cours de peinture à l'huile ou à l'acrylique Institutrice : Johane Gascon			
	Adulte		
	10 semaines	10 semaines	10 semaines
	Mercredi 13 h à 16 h	Jeudi 13 h à 16 h	Samedi 9 h à 12 h
	172 \$		
	Pavillon Bellevue	Pavillon Racine	
	7 participants		

PEINTURE SUR TOILE			
Cours de peinture à l'huile ou à l'acrylique Institutrice : Linda Desrochers			
	Adulte		
	10 semaines		
	Lundi 9 h à 12 h	Lundi 13 h à 16 h	
	172 \$		
	Bureau du pavillon Lionel-Renaud		
	6 participants		

## PILATES

La méthode Pilates met l'emphasis sur la respiration, le conditionnement central et la conscience du corps. Le programme d'exercices est une façon sécuritaire et très efficace d'étirer, de renforcer et d'affiner votre corps sans ajouter de volume ou surcharger vos articulations.


Institutrice : France Malette

	Adulte
	10 semaines
	Lundi 19 h 30 à 20 h 30
	69 \$
	Pavillon Roland-Guindon
	12 participants

## POWER YOGA

Yoga dynamique et moderne qui a comme particularités un enchaînement dynamique de postures (asanas) et un entraînement très rigoureux.







Institutrice : France Malette

	14 ans et +
	10 semaines
	Lundi 18 h 30 à 19 h 30
	69 \$
	Pavillon Roland-Guindon
	12 participants

## REMISE EN FORME

Exercices de mouvements rythmés dans le but de favoriser la remise en forme. Échauffement, musculation, danse cardio et étirement.

Institutrice : France Malette

	50 ans et +
	10 semaines
	Lundi 15 h à 16 h
	69 \$
	Pavillon Roland-Guindon
	12 participants