

ATELIERS CULTURELS ET SPORTIFS

HIVER 2018







INSCRIPTION À COMPTER DU 5 JANVIER 2018
DÉBUT DES COURS : 20 JANVIER 2018

ATELIER CULINAIRE (muffins en folie)

NOUVEAU!

Découvrez comment varier infiniment sur un même thème en remplaçant des ingrédients d'une recette de base pour des collations santé ou gourmandes.

Instructrice : Lynda Leith







 Parent / enfant 6 ans et plus
 28 janvier
 Dimanche, 9 h à 12 h
 50 \$ par duo
 Pavillon Racine
 7 duos maximum La plupart des ingrédients sont compris. Vous aurez un peu de matériel à apporter.

ATELIER CULINAIRE (mets asiatiques)

NOUVEAU!

Raviolis chinois, sauce aux huîtres, salade de mangues vertes et sa vinaigrette.

Instructrice : Lynda Leith







 Adulte
 18 mars
 Dimanche, 13 h à 17 h
 50 \$
 Pavillon Racine
 8 participants maximum La plupart des ingrédients sont compris. Vous aurez un peu de matériel à apporter.

ATELIER CULINAIRE (repas sans gluten)

NOUVEAU!

Quelques notions de base et un menu établi vous aideront à démystifier le sujet et à profiter de vos repas savoureux sans souci.

Instructrice : Lynda Leith







 Adulte
 4 février
 Dimanche, 13 h à 17 h
 50 \$
 Pavillon Racine
 6 participants maximum La plupart des ingrédients sont compris. Vous aurez un peu de matériel à apporter.

ATELIER CULINAIRE (cadeaux gourmands)

NOUVEAU!

Confectionnez des cadeaux maison alléchants, présentés dans un emballage unique et personnalisé. Coulis de fruits, pâte à guimauve, biscuits au gingembre et miel doré à la feuille et biscuits meringués au chocolat et à la noix de coco.







Instructrice : Lynda Leith

 Adulte
 11 mars
 Dimanche, 13 h à 17 h
 50 \$
 Pavillon Racine
 8 participants maximum La plupart des ingrédients sont compris. Vous aurez un peu de matériel à apporter.

ABDOS FESSES DE FER

NOUVEAU!








Instructrice : à confirmer

	16 ans et +
	24 janvier (durée 12 semaines)
	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30
	83 \$
	Pavillon Lionel-Renaud
	12 participants maximum

ATELIER DE CIRQUE

Au programme : trapèze, fissus, foulard, balles, diabolo, bâtons-fleurs, acrobaties, pyramides, équilibre sur boule, rola-bola, et plus encore!







Instructrice : Cirque Vire-Volte

	2 à 4 ans	5 à 14 ans	12 à 17 ans
	21 janvier (durée 10 semaines)		21 janvier (durée 10 semaines)
	Dimanche 15 h 15 à 16 h 16 h 15 à 17 h	Dimanche 14 h 45 à 16 h	Dimanche 17 h à 18 h 15
	118 \$	171 \$	
	École Jean-Moreau		
	18 participants maximum		10 participants maximum
	Pour le groupe de 2 à 4 ans, la présence d'un parent accompagnateur est obligatoire. Cours du 4 mars remis au 8 avril.		

ATELIER CRÉATIF

Cours de peinture à l'huile ou à l'acrylique

Instructrice : Linda Desrochers







	Adulte	Toutes catégories
	22 janvier (durée 10 semaines)	
	Lundi, 9 h à 12 h Lundi, 13 h à 16 h	
	172 \$	
	Bureau du pavillon Lionel-Renaud	
	6 participants maximum	

BALLET CLASSIQUE

5-6 ans : ce cours a pour but d'apprendre aux jeunes enfants l'alignement corporel, la musicalité, la musculature du corps ainsi que les mouvements simples de base du ballet classique, le tout dans une ambiance amusante et musicale.







7-9 ans : ce cours permet aux élèves d'acquérir de nombreuses qualités en tant que ballerines, telles qu'une bonne mémoire pour les exercices, une bonne compréhension de son corps, la coordination, la souplesse, le maintien, la propulsion, le rythme, l'équilibre.

Instructrice : Laurie Babineau

	Initiation 5-6 ans	Débutant 7- 9 ans
	21 janvier (durée 15 semaines)	
	Dimanche, 11 h à 12 h	Dimanche, 12 h à 13 h
	69 \$	
	École du Grand-Héron	
	6 participants maximum	12 participants maximum







BALLET JAZZ ET CRÉATION

Instructrice : Daphnée St-Jean

	3-4 ans	4-5 ans	5-6 ans	
	20 janvier (durée 15 semaines)			
	Samedi 9 h à 10 h	Samedi 10 h à 11h	Samedi 11 h 15 à 12 h 15	Samedi 12 h 15 à 13 h 15
	69 \$			
	Pavillon Roland-Guindon			
	12 participants maximum			

ESSENTRICS







Instructrice : France Malette

	16 ans et +			
	24 janvier (durée 12 semaines)			
	Lundi, 20 h 30 à 21 h 30 Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30			
	83 \$			
	Pavillon Roland-Guindon			
	12 participants maximum			

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.







Instructrice : Marie-Ève Ricard

	16 ans et +
	23 janvier (durée 12 semaines)
	Mardi, 18 h 30 à 19 h 30
	83 \$
	Pavillon Bellevue
	12 participants maximum

CARDIO MUSCU

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







Instructrice : Marie-Ève Ricard

	16 ans et +
	25 janvier (durée 12 semaines)
	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30
	83 \$
	Pavillon Racine
	12 participants maximum

DANSE URBAINE

Un mélange de danse hip hop, de ballet jazz et de théâtralité, adapté pour les groupes et qui plaira certainement au plus originaux et expressifs!

Instructrice : Alycia Fex








	6-8 ans	9-11 ans	12-14 ans
	26 janvier (durée 15 semaines)		
	Vendredi 18 h à 19 h	Vendredi 19 h à 20 h	Vendredi 20 h à 21 h
	69 \$		
	Pavillon Roland-Guindon		
	12 participants		

DANSE CRÉATIVE

2-3 ans : ce cours est destiné à vivre un moment de partage entre parents et enfants, il privilégie le mouvement et la danse dans un environnement où la créativité, le jeu ainsi que le plaisir de bouger sont de mise.

3-4 ans : ce cours a pour objectif d'apprendre les positions de base sous forme de jeux simples et d'initier l'enfant à l'art du mouvement. Il permet d'accroître la souplesse musculaire et articulaire, tout en faisant progresser son écoute musicale. Les enfants seront donc poussés à développer leur coordination, leur équilibre et les liens sociaux.







Instructrice : Laurie Babineau

	2-3 ans (parent-enfant)	3-4 ans
	21 janvier (durée 15 semaines)	
	Dimanche, 9 h à 9 h 45	Dimanche, 10 h à 11 h
	69 \$	
	École du Grand-Héron	
	6 participants maximum	12 participants maximum
	Parents accompagnateurs obligatoires.	

ESPAGNOL I

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

Instructrice : Sylvie Laforce







	14 ans et +	Débutant
	22 janvier (durée 12 semaines)	
	Lundi, 19 h 10 à 20 h 40	
	105 \$	
	Pavillon Lionel-Renaud	
	8 participants maximum	



ESPAGNOL II








Ce cours s'adresse aux personnes désirant approfondir leurs connaissances de la langue espagnole. Cours magistraux, exercices d'équipe et discussions.

Instructrice : Sylvie Laforce

	14 ans et +	Intermédiaire / avancé
	24 janvier (durée 12 semaines)	
	Mercredi, 19 h 10 à 20 h 40	
	105 \$	
	Pavillon Lionel-Renaud	
	8 participants maximum	








HOCKEY COSOM LIBRE

Parties amicales supervisées par un arbitre.

	30 ans et +		
	25 janvier (durée 12 semaines)		
	Jeudi, 20 h à 21 h 30		
	42 \$		
	École du Grand-Héron		
	20 participants maximum		
	Bâton de hockey avec palette de plastique non enrubannée obligatoire. Lunette de protection et casque suggérés.		

ILLUSTRATIONS / CRÉATION DE BANDES DESSINÉES







Instructeur : David Therrien

	7-12 ans		
	27 janvier (durée 10 semaines)		
	Samedi, 11 h à 12 h		
	43 \$		
	Pavillon Bellevue		
	10 participants maximum		
	Cours du 17 février remis au 7 avril		

INITIATION AU THÉÂTRE









NOUVEAU!

Instructrice : Noémie Groulx

	8-12 ans		
	20 janvier (durée 10 semaines)		
	Lundi, 18 h à 19 h		
	56 \$		
	Pavillon Bellevue		
	12 participants maximum		








JARDIN D'ENFANTS

Instructrice : Diane LaBanane

	3-5 ans		
	22 janvier (durée 10 semaines)		
	Lundi 9 h à 11 h 30	Jeudi 9 h à 11 h 30	Vendredi 9 h à 11 h 30
	98 \$		
	Pavillon Roland-Guindon		
	6 participants maximum		
	Prévoir une collation		
	Service offert aussi en anglais		

JAZZ MODERNE







Instructrice : Daphnée St-Jean

	7-8 ans	9-13 ans	14 ans et +	
	23 septembre (durée 12 semaines)			
	Samedi 13 h 15 à 14 h 15	Jeudi 17 h 15 à 18 h 15	Jeudi 18 h 15 à 19 h 15	Jeudi 19 h 15 à 20 h 15
	56 \$			
	Pavillon Roland-Guindon			
	12 participants maximum		14 participants maximum	
	Matériel non fourni			

JAZZ MODERNE








NOUVEAU!

Institutrice : **Daphnée St-Jean**

	Adulte
	25 janvier (durée 15 semaines)
	Jeudi, 20 h 15 à 21 h 15
	83 \$
	Pavillon Roland-Guindon
	14 participants maximum








KARATÉ SHORINJIRYU

Instructeur : **Martin Juteau**

	Ceinture blanche à jaune	Ceinture orange	Adulte
	22 janvier (durée 12 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 - = 65 \$ 15-17 ans = 65 \$ Adulte = 76 \$		114 \$
	École du Joli-Bois		
	30 participants maximum		
	Résident seulement 2 ^e enfant à 50 % et 3 ^e enfant gratuit		







KARATÉ SHOTOKAN

Instructeur : **Michel Lecavalier**

	Ceinture blanche	Ceinture jaune orange	Ceinture verte
	22 janvier (12 semaines)	24 janvier (12 semaines)	22 janvier (12 semaines)
	Lundi et mercredi 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 13 ans = 65 \$ 14 ans et + = 69 \$ Adulte = 76 \$		Adulte 114 \$
	École Jean-Moreau		
	30 participants maximum		
	Résidents seulement : 2 ^e enfant à 50 % et 3 ^e enfant gratuit Uniforme 32 \$ Passeport sportif (en sus) : 20 \$ enfant et 30 \$ adulte		

PILATES






Institutrice : **France Malette**

	16 ans et +
	22 janvier (durée 12 semaines)
	Lundi, 19 h 30 à 20 h 30 et mercredi 19 h 30 à 20 h 30
	83 \$
	Pavillon Roland-Guindon
	12 participants maximum

PEINTURE SUR TOILE







Cours de peinture à l'huile ou à l'acrylique

Institutrice : **Johane Gascon**

	16 ans et +		
	22 janvier (durée 10 semaines)	24 janvier (durée 10 semaines)	25 janvier (durée 10 semaines)
	Lundi 18 h 30 à 21 h 30	Mercredi 13 h à 16 h	Jeudi 13 h à 16 h
	172 \$		
	Pavillon Racine	Pavillon Bellevue	
	6 participants maximum		
	Cours du mercredi 7 février sera au pavillon Racine		

POWER YOGA







Institutrice : **France Malette**

	14 ans et +
	22 janvier (durée 12 semaines)
	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30
	83 \$
	Pavillon Roland-Guindon
	12 participants maximum



REMISE EN FORME







Instructrice : **France Malette**

	50 ans et +
	22 janvier (durée 12 semaines)
	Lundi, 15 h à 16 h
	83 \$
	Pavillon Roland-Guindon
	12 participants maximum

VOLLEY-BALL







Parties amicales supervisées par un arbitre.

Responsable: **François Urbain**

	30 ans et +
	22 janvier (durée 12 semaines)
	Mardi, 18 h 30 à 21 h
	25 \$
	École du Joli-Bois
	14 participants maximum







ZUMBA

Instructrice : à confirmer

	14 ans et +		
	22 janvier (durée 12 semaines)	24 janvier (durée 12 semaines)	
	Lundi 18 h à 19 h	Lundi 19 h à 20 h	Mercredi 17 h 15 à 18 h 15
	76 \$		
	Pavillon Lionel-Renaud		
	25 participants maximum		

ZUMBA KIDS

Instructrice : **Katy Dedenus**







	4-6 ans
	24 janvier (durée 12 semaines)
	Mercredi, de 16 h à 17 h
	83 \$
	Pavillon Lionel-Renaud
	20 participants maximum



100 % ZEN









Le cours 100% ZEN tonifie, améliore la flexibilité et donne de l'énergie! Les mouvements de yoga, de tai-chi et de pilates sauront vous mettre au défi tout en vous relaxant. Ce cours, qui s'adresse autant aux débutants qu'aux plus avancés, grâce aux différentes options offertes, vous aidera à trouver l'équilibre, à vous détendre et à vous sentir bien.

Instructrice : **Marie-Ève Ricard**

	16 ans et +	
	23 janvier (durée 12 semaines)	25 janvier (durée 12 semaines)
	Mardi, 19 h 30 à 20 h 30	Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30
	83 \$	
	Pavillon Bellevue	Pavillon Racine
	12 participants maximum	

LES MATINÉES CONTE EN PYJAMA

Les samedis, dès 10 h, vous êtes invité à écouter une belle histoire à la bibliothèque municipale. L'activité est gratuite et s'adresse aux enfants de 2 à 7 ans et à leurs parents. Inscrivez-vous une semaine à l'avance

	3 à 5 ans
	20 janvier - 27 janvier - 3 février - 10 février - 17 février 24 février - 3 mars - 10 mars
	Samedi, 10 h à 11 h
	Gratuit
	Bibliothèque municipale
	8 participants maximum
	Doit être membre de la bibliothèque
	Inscription obligatoire