

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
AÎNÉS EN FORME							
Aînés en forme	<p>Aînés en forme est un programme qui vise à faire bouger les personnes de 50 ans et plus. Faire régulièrement de l'activité physique est une excellente façon d'investir dans sa santé physique, mentale et sociale. Chaque séance comporte une période d'échauffement, d'aérobic, de musculation, d'étirement et de détente.</p> <p>N.B. L'inscription au programme "Aînés en forme" vous permet d'accéder à l'ensemble des cours de manière illimitée dans tous les secteurs pour seulement 40\$.</p> <p>Cours entre le 11 septembre et le 8 décembre</p> <p>Professeure: Sonia Brouillette</p>	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	11 septembre au 4 décembre Relâche : 9 et 23 octobre,	Lundi 9 h 30 à 10 h 30	40 \$	11
Aînés en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	11 septembre au 4 décembre Relâche : 9 et 23 octobre,	Lundi 11 h à 12 h		11
Aînés en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	13 septembre au 6 décembre Relâche : 18 octobre	Mercredi 9 h 30 à 10 h 30		12
Aînés en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	13 septembre au 6 décembre Relâche : 18 octobre	Mercredi 11 h à 12 h		12
Aînés en forme		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	50 ans et +	15 septembre au 1er décembre Relâche : 20 octobre	Vendredi 11 h à 12 h		11
Aînés en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	12 septembre au 5 décembre	Mardi 9 h 30 à 10 h 30		13
Aînés en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	12 septembre au 5 décembre	Mardi 11 h à 12 h		13
Aînés en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	14 septembre au 7 décembre	Jeudi 9 h 30 à 10 h 30		13
Aînés en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	14 septembre au 7 décembre	Jeudi 11 h à 12 h		13
Aînés en forme		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	15 septembre au 8 décembre	Vendredi 9h15 à 10h15		13
Aînés en forme		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans et +	12 septembre au 31 octobre	Mardi 13 h 30 à 14 h 30		8
Aînés en forme		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	50 ans et +	14 septembre au 2 novembre	Jeudi 13 h 30 à 14 h 30		8
Aînés en forme		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50 ans et +	13 septembre au 6 décembre	Mercredi 13 h 30 à 14 h 30		13
Aînés en forme		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	50 ans et +	15 septembre au 8 décembre	Vendredi 13 h 30 à 14 h 30		13
Aînés en forme		Centre culturel Saint-Benoît	50 ans et +	11 septembre au 4 décembre Relâche : 9 octobre	Lundi 14 h à 15 h		12
ARTS MARTIAUX							
Aïkido NOUVEAU	<p>Découvrez cet art martial japonais non-compétitif tout en fluidité. Cours de niveaux débutant à avancé. L'enseignement est adapté selon le niveau du participant. Chaque technique est enseignée selon les besoins et capacités individuelles.</p> <p>Matériel requis : tenue sportive confortable.</p>	Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	19 septembre au 9 décembre	Mardi 19 h à 20 h 30 et Samedi 10 h 30 à 12 h	160 \$	24
Judo 3 à 5 ans (parent-enfant)	<p>Cours de niveau débutant adapté aux enfants. Les parents sont présents et participent activement au cours. Une initiation aux principes de base est faite sous forme de jeux et de diverses activités. Parmi les buts recherchés : le développement des habiletés motrices, de l'équilibre ainsi que de la discipline individuelle et en groupe.</p> <p>Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.</p>	Centre récréatif (Saint-Janvier)	3 à 5 ans (parent-enfant)	24 septembre au 17 décembre Relâche : 29 octobre	Dimanche 9 h 30 à 10 h 15	Enfant : 95 \$ Parent : gratuit	12
Judo 6 à 8 ans	<p>Cours de niveau débutant sous forme de jeux éducatifs. Initiation aux principes et techniques de base du judo à travers diverses activités.</p> <p>Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.</p>	Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	24 septembre au 17 décembre Relâche : 29 octobre	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	105 \$	12
Judo 6 à 8 ans		Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	28 septembre au 21 décembre Relâche : 26 octobre	Jeudi 19 h à 20 h	105 \$	12
Judo 6 à 8 ans		Centre récréatif (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	24 septembre au 21 décembre Relâche : 26 et 29 octobre	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30 et Jeudi 19 h à 20 h	160 \$	24

**Cours et activités de la programmation des loisirs
Automne 2023**

Dernière mise à jour : 2023-08-18

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Judo 9 à 14 ans	Cours de niveaux débutant à avancé. L'enseignement est adapté selon le niveau du participant. Chaque technique est enseignée selon les besoins et capacités individuelles.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	25 septembre au 18 décembre Relâche : 30 octobre	Lundi 19 h à 20 h	110 \$	12
Judo 9 à 14 ans		Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	28 septembre au 21 décembre Relâche : 26 octobre	Jeudi 19 h à 20 h	110 \$	12
Judo 9 à 14 ans		Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	9 à 14 ans	25 septembre au 21 décembre Relâche : 26 et 30 octobre	Lundi et Jeudi 19 h à 20 h	170 \$
Judo 14 ans et +	Cours de niveaux débutant à avancé. L'enseignement est adapté selon le niveau du participant. Chaque technique est enseignée selon les besoins et capacités individuelles.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	25 septembre au 18 décembre Relâche : 30 octobre	Lundi 20 h à 21 h 30	115 \$	12
Judo 14 ans et +		Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	28 septembre au 21 décembre Relâche : 26 octobre	Jeudi 20 h à 21 h 30	115 \$	12
Judo 14 ans et +		Vêtements à se procurer lors du 1er cours. Les prix varient entre 65 \$ et 120 \$.	Centre récréatif (Saint-Janvier)	14 ans et +	25 septembre au 21 décembre Relâche : 26 et 30 octobre	Lundi et jeudi 20 h à 21 h 30	175 \$
Karaté 6 à 7 ans (parent-enfant)	Style Shorinjiryu Kimono aux frais des participants www.sanikukai.ca	École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	6 à 7 ans (parent-enfant)	18 septembre au 7 décembre	Lundi et jeudi 18 h 15 à 19 h	Enfant : 75 \$ Parent : gratuit	24
Karaté 8 à 12 ans Débutant - Intermédiaire		École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	8 à 12 ans (débutant - intermédiaire)	18 septembre au 7 décembre	Lundi et jeudi 19 h à 20 h	85 \$	24
Karaté 13 à 15 ans		École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	13 à 15 ans	18 septembre au 7 décembre	Lundi et jeudi 20 h à 21 h	90 \$	24
Karaté 16 ans et +		École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	16 ans et +	18 septembre au 7 décembre	Lundi et jeudi 20 h à 21 h 30	110 \$	24
Karaté 6 ans et + Débutant	Style Kenpo Kimono aux frais des participants	École Girouard (Saint-Benoît)	6 ans et + débutant	26 septembre au 19 décembre Relâche : 31 octobre	Mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30	Enfant : 80 \$ Parent : 110 \$	24
Karaté 6 ans et + Avancé		École Girouard (Saint-Benoît)	6 ans et + avancé	26 septembre au 19 décembre Relâche : 31 octobre	Mardi et jeudi 19 h 30 à 20 h 30	Enfant : 80 \$ Parent : 110 \$	24
Karaté parent/enfant 4 à 7 ans	Style Shotokan (ask) Kimono aux frais des participants Le parent assiste son enfant s'il le désire	École Sainte-Anne (Saint-Canut)	4 à 7 ans (parent-enfant)	18 septembre au 4 décembre	Lundi 18 h à 18 h 45	Enfant : 75 \$ Parent : gratuit	12
Karaté 8 à 17 ans		École Sainte-Anne (Saint-Canut)	8 à 17 ans	18 septembre au 7 décembre	Lundi 18 h 50 à 20 h et jeudi 18 h 30 à 20 h	90 \$	24
Karaté Adulte		École Sainte-Anne (Saint-Canut)	Adulte	18 septembre au 7 décembre	Lundi 18 h 50 à 20 h 30 et jeudi 18 h 30 à 20 h	120 \$	24

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Karaté initiation 4 - 5 ans	Style Shorinjiryu Pour les cours d'initiation : la participation du parent et l'uniforme est facultatif. Uniforme aux frais des participants.	École à l'Unisson (Saint-Janvier)	4 - 5 ans	30 septembre au 2 décembre	Samedi 8 h 30 à 9 h 15	75 \$	10
Karaté initiation 6 - 7 ans		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	6 - 7 ans	30 septembre au 2 décembre	Samedi 9 h 15 à 10 h	75 \$	10
Karaté 8 à 17 ans		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans	30 septembre au 2 décembre	Samedi 10 h à 11 h	80 \$	10
Karaté Adulte		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	Adulte	30 septembre au 2 décembre	Samedi 10 h à 11 h 30	90 \$	10
Karaté initiation 5 - 7 ans		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	5 à 7 ans	27 septembre au 29 novembre	Mercredi 18 h à 18 h 45	75 \$	10
Karaté 8 à 17 ans		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	8 à 17 ans	25 septembre au 29 novembre	Lundi et mercredi 18 h 45 à 19 h 45	120 \$	20
Karaté Adulte		École à l'Unisson (Saint-Janvier)	Adulte	25 septembre au 29 novembre	Lundi et mercredi 18 h 45 à 20 h 15	125 \$	20
Kendo et iaido	Le kendo est la version moderne de l'escrime au sabre pratiqué autrefois au Japon par les samouraïs. Celui-ci se pratique à l'aide d'un sabre en bambou avec lequel on doit marquer des points sur l'armure de l'adversaire.	École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	12 à 17 ans	20 septembre au 6 décembre	Mercredi 19 h à 21 h 15	90 \$	12
Kendo et iaido	L'iaido se pratique seul sous forme de kata, et met l'emphase sur la précision, le contrôle, la fluidité et les rythmes. En combinant une attitude de calme et de sérénité, l'iaido enseigne à développer cette même attitude dans la vie courante.	École Blés-Dorés (Saint-Augustin)	Adulte	20 septembre au 6 décembre	Mercredi 19 h à 21 h 15	105 \$	12
ARTS VISUELS							
Art-zoo	Séance de groupe de peinture, collage ou dessin en présence d'un animal spécialement formé pour la zoothérapie. Tout au long des ateliers, les élèves seront invités à créer des œuvres d'après les animations avec les divers animaux. Fous rires, reconnexion, émerveillement et créativité seront au rendez-vous ! Professeur: Équipe du Domaine Taïga Matériel inclus.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	7 à 12 ans	19 septembre au 24 octobre Relâche : 17 octobre	Mardi 18 h à 19 h	105 \$	5
Dessin (initiation) NOUVEAU	Durant la session de cours d'introduction au dessin, nous explorerons ensemble les bases fondamentales du dessin, les tonalités, les perspectives et plusieurs autres techniques. L'évolution de votre apprentissage vous permettra de vous améliorer continuellement dans le plaisir et nourrir votre créativité. Matériel inclus Professeure:Cathy Primeau	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	8 à14 ans	19 septembre au 24 octobre Relâche : 17 octobre	Mardi 19 h 10 à 20 h 10	95 \$	5
Peinture techniques mixtes	Techniques de bases, intermédiaires ou avancés. Vous pouvez travailler à l'huile ou à l'acrylique selon votre choix. Les cours sont basés sur vos projets personnels. Divers exercices peuvent être suggérés selon les avancés des participants. Professeure: Cathy Primeau Les débutants doivent prévoir environ 120 \$ pour l'achat de matériel. La liste de matériel sera transmise par la professeure après les inscriptions.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	21 septembre au 7 décembre Relâche : 19 octobre, 2 et 9 novembre	Jeudi 13 h à 15 h 30	185 \$	9

**Cours et activités de la programmation des loisirs
Automne 2023**

Dernière mise à jour : 2023-08-18

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Passion Arts NOUVEAU	Cours d'arts visuels pour jeunes passionnés par les arts visuels (argile, aquarelle, dessin, collage, etc.). Ils apprendront à créer avec divers médiums et participeront au montage d'une exposition en fin d'année. Ce cours s'adresse à des jeunes ayant un intérêt très marqués pour les arts. Professeure: Cathy Primeau Matériel inclus	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	8 à 16 ans	21 septembre au 7 décembre Relâche : 19 octobre, 2 et 9 novembre	Jeudi 18h à 20 h	260 \$	9
Peinture à l'huile	Les élèves créent des projets personnels tout au long de la session. Professeur: Denis Beaudet Liste de matériel à acheter par le participant.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	19 septembre au 5 décembre	Mardi 12 h 30 à 15 h 30	250 \$	12
Photographie numérique Maîtrise les réglages de votre appareil photo	Apprenez à utiliser votre appareil photo en mode manuel (sans devoir faire de calculs) pour éviter les photos floues et/ou trop sombres. Apprenez aussi à prendre confiance et à développer votre oeil de photographe. Découvrez de nouvelles possibilités en expérimentant avec: l'ouverture, la vitesse d'obturation et l'exposition. Mettez en valeur vos sujets préférés en photographie. Pour débutants et intermédiaires. Matériel requis : un appareil photo numérique avec un mode manuel. Professeur : Bruno Larue	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	12 ans et +	19 septembre au 17 octobre	Mardi 18 h 30 à 20 h 30	110 \$	5
Photographie numérique Maîtrisez le langage puissant de la lumière	Améliorez vos photographies en utilisant le plein potentiel de la lumière naturelle et artificielle (lampes de maison): apportez de l'ambiance dans vos photos d'intérieur et découvrez l'importance de la direction de la lumière naturelle dans les photos d'extérieur. Prérequis: même s'il est préférable d'avoir suivi la formation "Maîtrise les réglages des votre appareil photo", les débutants sont bienvenus! Matériel requis : Appareil photo réflex ou hybride Professeur : Bruno Larue	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	12 ans et +	7 novembre au 5 décembre	Mardi 18 h 30 à 20 h 30	110 \$	5
Dessins animés 2D	Viens t'amuser et entrer dans un processus de création unique! Équipé d'une tablette, tu pourras réaliser un court-métrage en animation 2D.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	7 à 11 ans	3 octobre au 5 décembre Relâche : 31 octobre	Mardi 18 h à 19 h	145 \$	9
Dessins animés 2D	Matériel aucun: Aucun. Tout le matériel informatique est inclus dans le prix.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 à 17 ans	3 octobre au 5 décembre Relâche : 31 octobre	Mardi 19 h à 20 h	145 \$	9
Dessins animés 2D		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	7 à 11 ans	6 octobre au 1er décembre	Vendredi 18 h à 19 h	145 \$	9
Dessins animés 2D	N.B. Le dernier cours sera sous forme de gala afin de présenter les projets réalisés au courant de la session aux familles et amis.	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	12 à 17 ans	6 octobre au 1er décembre	Vendredi 19 h à 20 h	145 \$	9
Zentangle	Aucune compétence particulière en dessin n'est requise, savoir écrire I S C O et voilà. Facile à apprendre, cette méthode aide à la concentration et à la détente. Sans compter la beauté du dessin final qui donne la satisfaction artistique qui renforce l'estime de soi. Elle préconise de prendre un carré de papier de 9 cm de côté et de suivre les 8 étapes simples pour créer sans se stresser. La force de cette technique est qu'il n'y a jamais d'erreur.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	18 septembre au 30 octobre Relâche: 9 octobre	Lundi 13h30 à 15h30	125 \$	6
Zentangle	Le matériel de base est fourni par la professeure.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	23 septembre au 4 novembre Relâche: 21 octobre	Samedi 9h30 à 11h30	125 \$	6

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
ATELIERS D'UN JOUR							
Art et botanique (Parent-Enfant)	<p>Dans cet atelier d'un jour, vous allez faire équipe avec votre enfant et explorer votre créativité en concevant un mini-jardin de succulentes. Vous allez apprendre à peindre et personnaliser un pot d'argile. Vous agencerez ensemble à votre guise vos plantes tout en apprenant leur facilité d'entretien. Il ne vous restera plus qu'à cultiver votre mini-jardin en famille!</p> <p>N.B. Le parent et l'enfant doivent être inscrits au cours et chacun d'eux repartira avec son mini-jardin. Matériel inclu</p>	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 ans et + (parent-enfant)	7 octobre	Samedi 10 h à 12 h 30	85 \$	1
Savon	<p>Dans ce cours, vous manipulerez des matières brutes et naturelles telles que l'huile, l'eau et la soude caustique, et apprendrez les techniques de fabrication à froid. Vous fabriquerez l'équivalent de 800 g de savon (environ 8 barres de savon de taille normale, soit 100 g par savon) pour votre utilisation personnelle et repartirez avec la recette.</p> <p>Matériel inclus.</p> <p>N.B. : Veuillez porter une vieille chemise ou un chandail à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et les cheveux attachés. Masque N-95 et lunettes de sécurité obligatoire.</p>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	23 septembre	Samedi 9h à 12h	90 \$	1
Atelier de marbrage de savon	<p>Dans cet atelier vous allez approfondir vos connaissances sur les différentes techniques de coloration de marbrage, des colorants à utiliser ainsi que la meilleure méthode pour une pâte coloré réussie. Vous fabriquerez l'équivalent d'une livre (454 gr.) de savon coloré. IMPORTANT : Atelier avancé, aucune théorie sur la fabrication de savon ne vous sera présentée.</p> <p>Prérequis : Pour participer à cet atelier, vous devez avoir suivi le cours sur la fabrication de savon et avoir confectionné un minimum de 5 coulées de savons.</p> <p>N.B. : Veuillez porter une vieille chemise ou un chandail à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et les cheveux attachés. Masque N-95 et lunettes de sécurité obligatoire.</p>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	23 septembre	Samedi 13h à 16h	95 \$	1
Savon (parent-enfant)	<p>Confectionnez avec votre enfant 500 grammes de savon à la glycérine naturelle. Avec l'aide de leur parent, les enfants pourront mélanger des colorants, ajouter des matières sèches et combiner des textures. Ils pourront ensuite ajouter de petits jouets au savon et ainsi, faire de l'heure du bain un moment amusant et de plaisir.</p> <p>Vous repartirez avec les connaissances requises et un guide numérique pour continuer à la maison.</p> <p>Chaque enfant devra être accompagné d'un parent.</p> <p>Matériel inclus.</p> <p>N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.</p>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 ans et + (parent-enfant)	24 septembre	Dimanche 9h30 à 11h30	Enfant : 45 \$ Parent : gratuit	1

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Shampooing et revitalisant en barre	Confectionnez vos propres shampoings et revitalisants en barre en fonction de vos besoins capillaires (cheveux gras, secs, normaux). Vous ferez ainsi un pas vers un mode de vie « zéro déchet ». Vous apprendrez comment doser et mélanger les différents ingrédients et recevrez un guide numérique pour la maison. Matériel inclus. <i>N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.</i>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans et +	15 octobre	Dimanche 13 h à 16 h	105 \$	1
Brume d'ambiance NOUVEAU	Dans cet atelier, vous allez fabriquer 2 brumes florales d'ambiance avec des fragrances choisies et partirez avec votre création. Vous recevrez également un guide numérique pour la maison. Matériel inclus. <i>N.B. : Veuillez porter une vieille chemise à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et les cheveux attachés.</i>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans et +	14 octobre	Samedi 13 h à 15 h	55 \$	1
Parfum solide NOUVEAU	Devenez parfumeur ! Apprenez à mélanger soigneusement des fragrances pour fabriquer un parfum en pâte selon vos goûts, en utilisant des matières telles que la cire, les beurres et les huiles naturelles. Recette zéro déchets ! Vous partirez avec votre parfum et recevrez un guide numérique pour la maison. Matériel inclus. <i>N.B. : Veuillez porter une vieille chemise à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et les cheveux attachés.</i>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans et +	4 novembre	Samedi 10h à 12h	55 \$	1
Chandelles au soya écoresponsables	Dans cet atelier, vous apprendrez les techniques utilisées pour fabriquer des chandelles à base de cire de soya, ainsi que la façon de mélanger les huiles essentielles et les essences aromatiques. Vous allez fabriquer deux types de chandelles : - une chandelle d'ambiance - une chandelle à la citronnelle (répulsif à moustiques) Matériel inclus. <i>N.B. : Veuillez apporter une vieille chemise à manches longues, des souliers fermés et des lunettes de sécurité.</i>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	14 octobre	Samedi 9 h à 12 h	80 \$	1
Glue (slime) Parent/enfant	Nous ferons deux recettes de glue différentes. Un moment créatif de pure joie pour votre enfant, lui apportant plaisirs et fierté, accompagné de son parent. Dans cet atelier, il apprendra à concevoir de la glue grâce à la chimie. Votre enfant mélangera des colorants, des brillants, des matières sèche ainsi que des petits jouets pour obtenir une glue texturée. Il repartira avec deux glues en main et le sourire aux lèvres ! Matériel inclus	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 à 12 ans (parent-enfant)	24 septembre	Dimanche 13h à 13h45	30 \$	1
Glue (slime) Parent/enfant	<i>N.B. La présence d'un parent est requise</i>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 à 12 ans (parent-enfant)	24 septembre	Dimanche 14h15 à 15h	30 \$	1
Baume protecteur d'hiver NOUVEAU	Apprenez à faire un baume pour nourrir votre peau (joues, lèvres, visage et mains) en profondeur pour qu'elle soit protégée de l'hiver pendant vos activités extérieures (irritée, gercée). Dans cet atelier vous allez faire un baume et partir avec une recette numérique. Matériel inclus <i>N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.</i>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans +	4 novembre	Samedi 13h à 15h	55 \$	1

**Cours et activités de la programmation des loisirs
Automne 2023**

Dernière mise à jour : 2023-08-18

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Bombe de bain effervescente NOUVEAU	Dans cet atelier, vous apprendrez à fabriquer vos bombes de bain. L'atelier comprend la documentation numérique avec tout le procédé, qui sera fait sur place ainsi que tout le matériel nécessaire à la fabrication. Vous repartirez avec 2 à 3 bombes de bain (selon la grandeur choisie) fabriquée par vous. Matériel inclus N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans +	15 octobre	Dimanche 9h à 10h30	35 \$	1
Mission Apprentis sorciers NOUVEAU	Un grimoire a été trouvé et parle d'une potion spéciale, mais il faudra déchiffrer le tout et tester les recettes. Les jeunes apprentis devront utiliser tous leurs "pouvoirs" afin d'accomplir cette mission. Matériel inclus <i>N.B. La présence d'un parent est requise</i>	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	6 à 10 ans	29 octobre	Dimanche 13 h à 14 h 30	20 \$	1
Bande dessinée de Noël NOUVEAU	La bande dessinée, souvent désignée comme le neuvième art, fascine les petits... comme les plus grands! Cet atelier sera l'occasion pour les jeunes de se familiariser avec les techniques du crayon feutre et du crayon de bois afin de raconter une histoire de Noël illustrée. La bande dessinée est une voie importante vers l'écriture; elle permet aux participants d'accomplir une œuvre personnelle de création et de communiquer leurs idées et leurs émotions à travers leur sens artistique. Matériel inclus	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	6 à 13 ans	10 décembre	Dimanche 9h à 10h15	25 \$	1
Origami	Découvrez la magie de l'origami, cet art ancestral japonais qui consiste à plier des feuilles ou des bouts de papier pour créer des objets ou des modèles en relief. Les possibilités de création sont infinies ! Thème: Les animaux de la jungle Matériel Inclus	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	6 à 13 ans	24 novembre	Vendredi 18h30 à 19h45	25 \$	1
Bande dessinée Manga	La bande dessinée Manga, fascine les petits comme les plus grands ! Cet atelier d'initiation à la BD Manga sera l'occasion pour les jeunes de se familiariser avec les techniques du crayon feutre et du crayon de bois afin de raconter une histoire illustrée. Dans le plaisir et la créativité, les jeunes développeront leurs habiletés artistiques et apprendront à concevoir un personnage de bande dessinée Manga, à lui donner des traits et des expressions et à faire la mise en page des images. La bande dessinée est une voie importante vers l'écriture ; elle permet d'accomplir une œuvre personnelle de création et de communiquer ses idées et ses émotions à travers son sens artistique. Matériel inclus.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	7 à 15 ans	22 et 29 septembre	Vendredi 18h30 à 19h45	50 \$	2
Échec (Initiation)	Cet atelier amènera votre enfant à réfléchir, à se concentrer, à anticiper les réponses de son adversaire et à calculer les conséquences de ses coups. Les échecs permettent aux enfants de développer leur confiance en eux et leur créativité. Matériel Inclus	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 à 13 ans	16 octobre	Lundi 18h30 à 20h	25 \$	1
Éveil musical	Cette initiation, toute en douceur, éveillera les tout-petits aux notions de base de la musique, du rythme, des nuances et des différentes familles d'instruments. La présence des parents est fortement encouragée.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	0 à 5 ans	4 novembre	Samedi 10 h 30 à 11 h 15	30 \$	1
Acrylique - Comment dessiner des dauphins et des licornes NOUVEAU	Venez vous amuser en apprenant comment dessiner des dauphins et des licornes à l'acrylique. Matériel Inclus	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 à 12 ans	3 novembre	Vendredi 18h30 à 20h	35 \$	1

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Pâte à modeler Pokémon NOUVEAU	Comment faire des Pokémon Matériel Inclus <i>N.B. Veuillez prendre note que les enfants repartiront avec leur création</i>	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	6 à 12 ans (Parent-Enfant)	5 décembre	Mardi 18h30 à 19h45	40 \$	1
LEGO Minecraft	Cette activité destinée aux jeunes propose une panoplie de suggestions pour construire des villes inspirées d'univers et de vos personnages préférés, le tout à partir de blocs LEGO. Vous n'avez besoin que d'un peu d'ambition, d'imagination et d'intuition ! En plus de s'amuser, les participants y apprennent des principes de construction et des notions d'architecture. Matériel Inclus Thème: Le temple du soleil <i>N.B. : Veuillez prendre note que les enfants ne repartiront pas avec les Legos.</i>	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	5 à 13 ans	10 décembre	Samedi 10h30 à 12h	30 \$	1
Vapeur de douche (Shower steamer) NOUVEAU	Vous allez faire un vaporisateur de douche aux cristaux de menthol et 1 aux huiles de fragrance de votre choix, un vaporisateur de douche est un petit galet de bien-être que vous placez dans la douche (au sol), qui libère des huiles de fragrances et des parfums, ou du cristaux de menthol (nez congestionné) pour améliorer votre expérience de douche. vous partirez avec vos créations et la recette en format numérique. Matériel inclus <i>N.B. : L'atelier peut être salissant. Veuillez prévoir votre habillement en conséquence.</i>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	16 ans +	15 octobre	Dimanche 11h à 12h30	55 \$	1
CARDIO							
Cardio-Tonus	Entraînement complet qui vous permettra d'améliorer votre endurance cardiovasculaire et votre force musculaire. Nos entraînements sont variés, sécuritaires et accessibles à tous ! Parfait pour se remettre en forme et les tâches quotidiennes s'effectueront avec plus de facilité. Matériel requis : un tapis et un tube élastique avec poignées.	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	14 ans et +	18 septembre au 4 décembre	Lundi 19 h à 20 h	190 \$	12
Cardio-Vitalité NOUVEAU	Ce programme représente une excellente initiation à l'entraînement à ciel ouvert et vous permet de vous mettre en forme en toute sérénité. Accessible (sans saut, ni jogging), complet et efficace il vous permettra de vous mettre en forme, à votre rythme. Matériel requis : un tapis et un tube élastique avec poignées.	Parc Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	19 septembre au 5 décembre	Mardi 13 h à 14 h	190 \$	12
Kangoo jumps (parent-enfant)	Cours unique ! On s'amuse tout en s'entraînant avec des supers bottes trampolines. Technique qui permet de brûler plus de calories tout en réduisant de 80 % l'impact sur tout le corps. Accessible à tous. Pour le cours parent-enfant, la présence d'un parent n'est pas obligatoire.	École Sainte-Anne (Saint-Canut)	6 ans et + (parent-enfant)	19 septembre au 28 novembre Relâche : 31 octobre	Mardi 18 h 15 à 19 h 05	Enfant : 60 \$ Parent : 100 \$	10
Kangoo jumps (Adulte)		École Sainte-Anne (Saint-Canut)	Adulte	19 septembre au 28 novembre Relâche : 31 octobre	Mardi 19 h 15 à 20 h 15	100 \$	10
Kangoo jumps (parent-enfant)		École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	6 ans et + (parent-enfant)	23 septembre au 2 décembre Relâche : 7 octobre	Samedi 10 h à 10 h 50	Enfant : 60 \$ Parent : 100 \$	10
Kangoo jumps (Adulte)		École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	Adulte	23 septembre au 2 décembre Relâche : 7 octobre	Samedi 11 h à 12 h	100 \$	10

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
DANSE							
Danse créative	<p>Votre enfant sera amené à danser à travers les jeux et l'imaginaire. Il prendra conscience de son corps, de son mouvement dans l'espace, et découvrira l'univers de la musique et du rythme. Plaisir assuré !</p> <p>Matériel requis : une tenue vestimentaire confortable.</p>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	3 ans	23 septembre au 2 décembre Relâche : 7 octobre	Samedi 9 h à 9 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	4 ans	23 septembre au 2 décembre Relâche : 7 octobre	Samedi 10 h à 10 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	5 ans	23 septembre au 2 décembre Relâche : 7 octobre	Samedi 11 h à 11 h 45	50 \$	10
Danse créative (Parent-enfant)		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	2-3 ans (parent-enfant)	23 septembre au 25 novembre	Samedi 9 h à 9 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	3 ans	23 septembre au 25 novembre	Samedi 10 h à 10 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	4 ans	23 septembre au 25 novembre	Samedi 11 h à 11 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	3 ans	24 septembre au 3 décembre Relâche : 22 octobre	Dimanche 9 h à 9 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	4 ans	24 septembre au 3 décembre Relâche : 22 octobre	Dimanche 10 h à 10 h 45	50 \$	10
Danse créative		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	5 ans	24 septembre au 3 décembre Relâche : 22 octobre	Dimanche 11 h à 11 h 45	50 \$	10
Danse créative (Parent-enfant)		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	2-3 ans (parent-enfant)	23 septembre au 4 novembre	Samedi 9 h à 9 h 45	35 \$	7
Danse créative		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	3 ans	23 septembre au 4 novembre	Samedi 9 h 50 à 10 h 35	35 \$	7
Danse créative		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	4 ans	23 septembre au 4 novembre	Samedi 10 h 45 à 11 h 45	40 \$	7
Danse créative		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	5 à 7 ans	23 septembre au 4 novembre	Samedi 13 h à 14 h	40 \$	7
Danse Hip-Hop		<p>Initiation aux techniques de base du Hip-Hop. Les élèves danseront sur des musiques rythmées et feront l'apprentissage de mouvements variés et de l'attitude à adopter pour chaque chorégraphie.</p> <p>* Tenue vestimentaire confortable Professeur : St-Augustin et St-Canut :Flavie Levasseur</p>	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	6 - 7 ans	19 septembre au 28 novembre Relâche: 31 octobre	Mardi 18h à 19h	60 \$
Danse Hip-Hop	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)		8 à 10 ans	19 septembre au 28 novembre Relâche: 31 octobre	Mardi 19h à 20h	60 \$	10
Danse Hip-Hop	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)		5-7 ans	23 septembre au 25 novembre	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	55 \$	10
Danse Hip-Hop	Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)		8-12 ans	23 septembre au 25 novembre	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	55 \$	10
Danse latine en couple niveau 1	Venez apprendre à bouger et à vous amuser en couple. Partager le plaisir d'apprendre les danses salsa, bachata, cha-cha, rumba, triple swing et valse lente. Ce cours s'adresse aux couples débutants.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	18 septembre au 11 décembre Relâche : 9 octobre et 20 novembre	Lundi 19 h à 20 h	115 \$	11
Danse latine en couple niveau 1	N.B. Le tarif est par personne. Il est obligatoire d'avoir un(e) partenaire inscrit également au cours. Professeurs : JF Nat Danse	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	21 septembre au 7 décembre Relâche le 28 septembre	Jeudi 20 h à 21 h	115 \$	11
Danse latine en couple niveau 2	Venez poursuivre votre apprentissage des danses en couple afin de bouger et vous amuser ensemble. Partagez le plaisir d'apprendre les danses comme la salsa, la bachata, le cha cha, la rumba, la samba, le triple swing, le tango, le fox trot et la valse lente. Ce cours s'adresse aux couples ayant fait le niveau 1 ou qui ont une expérience de danse jugée suffisante par les professeurs. N.B. Le tarif est par personne. Il est obligatoire d'avoir un(e) partenaire inscrit également au cours. Professeurs : JF Nat Danse	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	21 septembre au 7 décembre Relâche le 28 septembre	Jeudi 19 h à 20 h	115 \$	11

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
Danse latine en couple niveau 5	Venez approfondir votre apprentissage des danses en couple afin de bouger et vous amuser ensemble. Partagez le plaisir d'apprendre les danses comme la salsa, la bachata, le cha cha, la rumba, la samba, le triple swing, le tango, le fox trot et la valse lente. Ce cours s'adresse aux couples ayant fait les niveaux 1 à 4 ou qui ont une expérience de danse jugée suffisante par les professeurs. N.B. Le tarif est par personne. Il est obligatoire d'avoir un(e) partenaire inscrit également au cours. Professeurs : JF Nat Danse	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	18 septembre au 11 décembre Relâche : 9 octobre	Lundi 20 h à 21 h	125 \$	12
Danse-théâtre Nouveau	Cet atelier amène les jeunes à communiquer à travers le corps, la gestuelle, les émotions. C'est un atelier créatif et un pas vers la danse contemporaine.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	8 à 10 ans	18 septembre au 27 novembre Relâche : 9 octobre	Lundi 19h à 20h	80 \$	10
Country Fusion Danse en ligne Nouveau	Country Fusion® est un nouvel entraînement de fitness qui intègre la musique, la danse country et la danse en ligne. Cet entraînement est conçu pour tous les niveaux, pour les hommes et les femmes. Il s'agit d'un entraînement complet du corps dont vous deviendrez dépendant.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	15 ans +	18 septembre au 4 décembre Relâche: 9 et 23 octobre et 20 novembre	Lundi 13 h à 14 h	85 \$	9
DÉCOUVERTE DES VINS							
Initiation à la dégustation	S'initier à la dégustation avec une méthode simple et efficace. Regarder, sentir, goûter et évaluer l'équilibre d'un vin. Comprendre de façon simple l'élaboration des principaux vins, leur grande diversité et leur style pour bien choisir votre vin. Apprendre les bonnes pratiques pour mettre en valeur le vin. Température de service, la cave, S'initier à la dégustation avec une méthode simple et efficace. Regarder, sentir, goûter et évaluer l'équilibre d'un vin. Comprendre de façon simple l'élaboration des principaux vins, leur grande diversité et leur style pour bien choisir votre vin. Apprendre les bonnes pratiques pour mettre en valeur le vin. Température de service, la cave, le matériel et astuces de services au quotidien. Matériel et dégustation inclus	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	13, 20 et 27 octobre	Vendredi 18 h 30 à 21 h	135 \$	3
La découverte des vins	Découvrez les particularités de certaines régions viticoles: Soirée 1, La Toscane, le Chianti et les super toscans Soirée 2, Bordeaux, les 6 principales régions et les AOP Soirée 3, Le Portugal, pas juste du porto ! Venez apprécier les subtilités des vins de ces régions à travers ces ateliers découvertes ludiques et captivants. Vous serez étonné par leur diversité et découvrirez des appellations qui sauront ravir vos papilles ! Matériel et dégustation inclus	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	10, 17 et 24 novembre	Vendredi 18 h 30 à 21 h	135 \$	3
DÉTENTE							
Qi Gong NOUVEAU	Le Qi Gong est une série de mouvements simples synchronisée avec la respiration qui est accompagnée d'exercices d'automassage, de méditations et de postures statiques. Il favorise le calme mental, la mobilité articulaire et stimule la vitalité. Matériel facultatif : tapis de yoga	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	17 septembre au 3 décembre Relâche : 1er et 8 octobre	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	80 \$	10

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ PAR LE JEU							
Enfants actifs	Offertes par les intervenants d'Excellence Sportive Laurentides (CDESL), ces activités sont offertes sous forme de jeu développant la coordination générale, la coordination œil-main et œil-pied, ainsi que le développement des habiletés motrices de l'enfant nécessaires à la pratique sportive.	École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	3-4 ans	23 septembre au 2 décembre Relâche : 7 octobre	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	75 \$	10
Aptitudes nécessaires à la pratique sportive		École aux Quatre-Vents (Saint-Janvier)	5-7 ans	23 septembre au 2 décembre Relâche : 7 octobre	Samedi 14 h 30 à 15 h 30	75 \$	10
Sportball « L'ABC du sport » (parent-enfant)	Développement de la motricité et de la confiance en soi tout en apprenant les habiletés de 8 sports différents. L'équipement est fourni. www.sportball.ca	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	2 - 3 ans (parent-enfant)	23 septembre au 18 novembre Relâche : 7 octobre	Samedi 9 h à 9 h 40	Enfant : 180 \$ Parent : gratuit	8
Sportball « L'ABC du sport » (parent-enfant)		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	2 - 3 ans (parent-enfant)	23 septembre au 18 novembre Relâche : 7 octobre	Samedi 9 h 45 à 10 h 25	Enfant : 180 \$ Parent : gratuit	8
Sportball « L'ABC du sport »		École Prés fleuris (Saint-Augustin)	4 à 6 ans	23 septembre au 18 novembre Relâche : 7 octobre	Samedi 10 h 30 à 11 h 25	Enfant : 180 \$	8
ENTRAÎNEMENT							
Entraînements fonctionnels	Pour la première fois de votre vie, vous allez aimer vous entraîner ! - Suivi personnalisé - Dépassement de soi - Entraînement style « bootcamp » / circuit - Exercices fonctionnels et adaptés pour tous les niveaux Professeur : Pierina Sauro	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	20 septembre au 8 novembre	Mercredi 16 h 30 à 17 h 30	95 \$	8
Circuit d'entraînement	Vous voulez découvrir LA nouvelle tendance en entraînement? Venez vous dépasser dans ce cours inspiré de la méthode Tabata, un entraînement de groupe par intervalles. Matériel requis : Souliers de course et bouteille d'eau. Professeur : Jamal Henry	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	14 ans et +	19 septembre au 5 décembre	Mardi 19 h à 20 h	130 \$	12
FORMATION							
Gardiens avertis	Tu es un(e) adolescent(e) de 11 ans ou plus et tu as décidé de devenir un(e) gardien(ne). Es-tu prêt(e) à remplir cette responsabilité importante ? Par exemple, sais-tu comment : • Nourrir un bébé ou changer une couche ? • Préparer un repas simple ? • Créer des jeux pour des enfants de tous les âges ? • Prévenir les blessures et assurer la sécurité des enfants ? • Gérer une urgence, au besoin ? • Agir pour demeurer en sécurité quand tu gardes ? Un bon gardien connaît toutes ces choses et encore plus afin d'assurer la sécurité des tout-petits. Les apprendre peut être facile et amusant grâce au cours de Gardiens avertis de la Croix-Rouge. De plus, avec le nouveau cours, tu apprendras la RCR (réanimation cardio-respiratoire) Matériel requis : une poupée ou un toutou, un crayon à la mine, un surligneur et un dîner. N.B. : Les enfants demeurent sur place durant l'heure du dîner	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	11 ans et +	5 novembre 2023	Samedi 9 h à 16 h	65 \$	1
Prêts à rester seuls	Cours de la Croix-Rouge canadienne offert aux jeunes de 9 à 12 ans. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi prêts à rester seuls ! Matériel requis : un crayon, une efface et un dîner. N.B. : Les enfants demeurent sur place durant l'heure du dîner.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	9 à 12 ans	22 octobre 2023	Samedi 9 h à 14 h	60 \$	1

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
MUSIQUE							
Guitare acoustique	S'adresse aux 12 ans et plus de niveau débutant et aux amateurs ayant des notions de base. Niveau 1 : débutant Niveau 2 : avoir déjà suivi un cours de niveau 1 * Niveau 3 : avoir déjà suivi un cours de niveau 2 *	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 ans et + (Niveau 1)	20 septembre au 6 décembre	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	115 \$	12
Guitare acoustique	* Les participants doivent avoir maintenu leur pratique. * Vous devez apporter votre guitare.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 ans et + (Niveau 2)	20 septembre au 6 décembre	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	115 \$	12
Guitare acoustique	Professeur : David Gauthier	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	12 ans et + (Niveau 3)	20 septembre au 6 décembre	Mercredi 20 h 30 à 21 h 30	115 \$	12
PARKOUR							
Parkour (intérieur)	À la fois un sport extrême et un mode de vie pour ses adeptes, il s'agit de l'art du déplacement par le saut, l'escalade, l'agilité, la force et la confiance.	École Domaine-Vert-Nord	11 à 15 ans	20 septembre au 6 décembre	Mercredi 19 h à 20 h 30	120 \$	12
Parkour (intérieur)		École Domaine-Vert-Nord	7 à 11 ans	22 septembre au 8 décembre	Vendredi 19 h à 20 h 30	120 \$	12
PILATES							
Pilates Niveau 1	Exercices au sol pour renforcer et tonifier les muscles abdominaux et dorsaux, ainsi que pour améliorer la souplesse et la posture.	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte (Niveau 1)	21 septembre au 7 décembre	Judi 19 h à 20 h	105 \$	12
Pilates Niveau 2	Matériel requis : un matelas de pilates, une petite serviette (ex : serviette à mains)	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte (Niveau 2)	21 septembre au 7 décembre	Judi 20 h à 21 h	105 \$	12
Pilates Multiniveaux	N.B. : prévoir 15 \$ en argent comptant lors du premier cours pour l'achat de bandes élastiques auprès du professeur.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte (multiniveaux)	18 septembre au 4 décembre	Lundi 19h30 à 20 h30	80 \$	9
Pilates		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	18 septembre au 6 novembre	Lundi	65 \$	7
Pilates Multiniveaux		Centre culturel Saint-Benoît	Adulte (multiniveaux)	20 septembre au 6 décembre	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	105 \$	12
STRETCHING ET MOBILITÉ							
Stretching et mobilité	Mouvements visant à assouplir le muscle afin d'obtenir votre mobilité ultime et d'aider à la prévention et à la guérison des blessures. Des explications anatomiques précises et personnelles vous permettent d'explorer vos capacités de façon sécuritaire.	Centre culturel Honorius-Lafond (Saint-Hermas)	Adulte	19 septembre au 5 décembre	Mardi 13 h 30 à 15 h	150 \$	12
Stretching et mobilité	Matériel requis : un tapis d'exercice et veuillez porter une tenue confortable	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	20 septembre au 1 novembre	Mercredi 10 h 30 à 12 h	90 \$	7
Stretching et mobilité	Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	20 septembre au 6 décembre	Mercredi 14 h 30 à 16 h	150 \$	12

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
TENNIS							
Tennis 9 à 11 ans	Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et accélérer l'apprentissage. Matériel requis : une raquette	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	9 à 11 ans	17 septembre au 26 novembre Relâche : 8 octobre	Dimanche 10 h à 11 h	120 \$	10
Tennis 16 ans et + Initiation	Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et accélérer l'apprentissage. Matériel requis : une raquette	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	16 ans et +	20 septembre au 22 novembre	Mercredi 18 h 30 à 19 h 45	150 \$	10
Tennis 6 à 8 ans	Introduction aux bases du tennis au moyen d'une balle dépressurisée et d'un terrain réduit. Apprentissage des composantes de base de l'échange, du service et du jeu au filet. Activités d'apprentissage permettant de développer la coordination spécifique au tennis Matériel requis : une raquette	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	6 à 8 ans	16 septembre au 25 novembre Relâche : 7 octobre	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	120 \$	10
Tennis 9 à 11 ans	Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et accélérer l'apprentissage. Matériel requis : une raquette	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	9 à 11 ans	16 septembre au 25 novembre Relâche : 7 octobre	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	120 \$	10
Tennis 12 à 15 ans	Ce cours s'adresse aux adolescents qui désirent bouger. Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et accélérer l'apprentissage. Matériel requis : une raquette	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	12 à 15 ans	16 septembre au 25 novembre Relâche : 7 octobre	Samedi 14 h 30 à 15 h 30	120 \$	10
Tennis 6 à 8 ans	Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et accélérer l'apprentissage. Matériel requis : une raquette	École Prés fleuris (Saint-Augustin)	6 à 8 ans	17 septembre au 26 novembre Relâche : 8 octobre	Dimanche 9 h à 10 h	120 \$	10
Tennis junior élite 10 à 17 ans	Ce cours s'adresse aux jeunes désirant développer leurs compétences acquises au cours de l'été avec la ligue de tennis junior. Les entraînements et matchs seront en "Touch-tennis" avec des raquettes de 21 pouces et des balles en mousse. Plaisir et dépassement garanti ! Matériel requis : une raquette de 21 pouces	École de la Croisée-des-Champs (Saint-Janvier)	10 à 17 ans	16 septembre au 25 novembre Relâche : 7 octobre	Samedi 15 h 30 à 16 h 45	150 \$	10

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
YOGA							
Yoga Solution Anti-stress	À travers des enseignements issus de différentes approches de yoga, cette pratique plus douce permet de libérer les tensions dans le corps et l'esprit par des postures apaisantes, des pratiques d'étirements et d'alignements, ainsi que des exercices de respiration et de relaxation.	Centre culturel Saint-Benoît	Adulte	20 septembre au 22 novembre	Mercredi 19h15 à 20 h45	125 \$	10
Yoga Solution Anti-stress	Matériel requis : un tapis d'exercice et veuillez porter une tenue confortable. Professeurs : St-Benoît : Gabrielle Cloutier St-Janvier : Diane Ouimet	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	20 septembre au 6 décembre Relâche: 18 octobre	Mercredi 19 h 30 à 21 h	135 \$	11
Yoga Solution Anti-stress		Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	21 septembre au 7 décembre Relâche : 19 octobre, 2 et 9 novembre	Jeudi 19 h 30 à 21 h	110 \$	9
Yoga Multiniveaux	Travaillez votre flexibilité, votre force, votre mobilité et votre respiration avec cette approche anatomique au yoga. Votre pratique sera encadrée, motivante et personnalisée. Les femmes enceintes peuvent se joindre sans problème !	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	20 septembre au 6 décembre	Mercredi 13h à 14h30	150 \$	12
Yoga Multiniveaux		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	20 septembre au 6 décembre	Mercredi 18 h à 19 h 30	150 \$	12
Yoga Multiniveaux		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	Adulte	20 septembre au 6 décembre	Mercredi 19 h 30 à 21 h	150 \$	12
Yoga Multiniveaux		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	Adulte	21 septembre au 7 décembre	Jeudi 19 h à 20 h 30	150 \$	12
Yoga Multiniveaux		Matériel requis : un tapis d'exercice et veuillez porter une tenue confortable. Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	18 septembre au 30 octobre Relâche: 9 octobre	Lundi 18 h 00 à 19:30	75 \$
Yoga Multiniveaux		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	18 septembre au 30 octobre Relâche: 9 octobre	Lundi 19h30 à 21h	75 \$	6
YIN YOGA	Le Yin Yoga est un mélange entre le yoga et la méditation. Pratique ultra lente aux multiples bienfaits pour le mental, les articulations, les tendons et les ligaments. Au final, on atteint une détente maximale, un lâcher prise et une pleine conscience de soi. Professeur : Geneviève Gagné	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	Adulte	18 septembre au 30 octobre Relâche: 9 octobre	Lundi 16 h 30 à 18 h 00	75 \$	6
Yoga pour tous	À travers des enseignements issus du Hatha Yoga les élèves apprendront à expérimenter les postures de façon sécuritaire et progressive. L'accent est mis sur la respiration, l'alignement et la conscience du corps dans les postures. La pratique augmentera la flexibilité et l'endurance du corps.	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	19 septembre au 5 décembre Relâche : 19 octobre	Mardi 19 h 30 à 21 h	135 \$	11
Yoga pour tous	Professeur: Diane Ouimet	Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier)	Adulte	21 septembre au 7 décembre Relâche : 19 octobre, 2 et 9 novembre	Jeudi 17 h 30 à 19 h	110 \$	9

Titre	Description	Endroit/secteur	Âge	Date	Jour / Heure	Coût	Nombre de séance
ZUMBA							
Zumba	Apprentissage de différents pas de danses latines au son d'une musique rythmée. Professeurs : Saint-Augustin : Zumba Rive-Nord Domaine-Vert Nord : Zumba Rive-Nord Saint-Janvier : Zumba Rive-Nord Saint-Canut : Jessica Synette Saint-Benoît : Jessica Synette Saint-Hermas : Jessica Synette	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	15 ans et +	18 septembre au 4 décembre Relâche: 25 septembre et 9 octobre	Lundi 19 h à 20 h	95 \$	10
Zumba		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	15 ans et +	20 septembre au 6 décembre	Mercredi 19 h à 20 h	115 \$	12
Zumba		Centre culturel Patrick-Lepage (Saint-Canut)	16 ans et +	20 septembre au 6 décembre	Mercredi 19 h15 à 20 h15	115 \$	12
Zumba		Centre culturel Saint-Benoît	16 ans et +	18 septembre au 4 décembre Relâche: 25 septembre	Lundi 19h à 20h	105 \$	11
Zumba		Centre culturel Honorius-Lafond (Saint-Hermas)	16 ans et +	21 septembre au 7 décembre	Jeudi 17h à 18h	115 \$	12
Zumba		Centre culturel du Domaine-Vert Nord	15 ans et +	20 septembre au 8 novembre Relâche: 18 octobre	Mercredi 19 h 15 à 20 h 15	65 \$	7
Zumba Kids (parent-enfant)	Spécialement adapté aux besoins des jeunes qui veulent bouger au son de la musique entraînante. N.B. Le tarif inclut l'inscription pour l'enfant et son parent. L'inscription doit toutefois, être faite uniquement au nom de l'enfant.	Centre culturel du Domaine-Vert Nord	6 à 14 ans (parent-enfant)	20 septembre au 8 novembre Relâche: 18 octobre	Mercredi 18 h à 19 h	Enfant : 65 \$ Parent : Gratuit	7
Zumba Kids (parent-enfant)	Professeurs : Saint-Augustin : Zumba Rive-Nord Domaine-Vert Nord : Zumba Rive-Nord	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	4 à 7 ans (parent-enfant)	22 septembre au 8 décembre	Vendredi 18 h à 19 h	Enfant : 110 \$ Parent : Gratuit	12
Zumba Kids (parent-enfant)		Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	8 à 14 ans (parent-enfant)	22 septembre au 8 décembre	Vendredi 19 h à 20 h	Enfant : 110 \$ Parent : Gratuit	12
Zumba Gold	Programme spécialement conçu pour les gens âgés de 50 ans et plus. Chorégraphies simples et adaptées. Parfait pour ceux qui recherchent l'esprit festif de la Zumba, mais qui ont envie d'une activité moins intense comportant moins de sauts. Professeur : Zumba Rive-Nord	Centre culturel Jean-Laurin (Saint-Augustin)	50 ans et +	18 septembre au 4 décembre Relâche: 9 octobre	Lundi 10 h à 11 h	92 \$	11