

ATELIERS POUR ADULTES - ENTENTE INTERMUNICIPALE - AUTOMNE 2024

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Abdos-fesses-cuisses Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines) Relâche : 14 octobre	Lundi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	150 \$ Apportez votre tapis
Anglais Débutant niveau 1	Aucun	23 septembre (10 semaines)	Lundi	10 h à 12 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	135 \$
Anglais Débutant 1	Aucun	16 septembre (12 semaines) Relâche : 14 octobre	Lundi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ +15 \$ comptant à remettre au professeur pour le manuel
Anglais conversation Intermédiaire	Débutant 3 ou équivalent	16 septembre (12 semaines) Relâche : 14 octobre	Lundi	13 h à 15 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ +15 \$ comptant à remettre au professeur pour le manuel
Aquarelle Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Lundi	18 h à 19 h 30	LORRAINE	170 \$ Boîte d'aquarelle et bloc papier à l'aquarelle
Aquarelle Débutant	Aucun	11 septembre (12 semaines)	Mercredi	9 h 30 à 12 h 30	Rosemère	187 \$ + matériel
Atelier culinaire - Sushis En collaboration avec le Centre d'entraide Thérèse-De Blainville Tous	Aucun	16 septembre (1 atelier)	Lundi	17 h 30 à 19 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	25 \$
Atelier culinaire - Gâteau Halloween Tous	Aucun	13 octobre (1 atelier)	Dimanche	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	50 \$
Atelier culinaire - Gâteau Halloween Tous	Aucun	20 octobre (1 atelier)	Dimanche	13 h 30 à 16 h 30	BOIS-DES-FILION	70\$
Atelier culinaire - Spécial Halloween En collaboration avec le Centre d'entraide Thérèse-De Blainville Tous	Aucun	28 octobre (1 atelier)	Lundi	17 h 30 à 19 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	25 \$
Atelier culinaire - Gâteau de Noël Tous	Aucun	24 novembre (1 atelier)	Dimanche	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	50 \$
Atelier culinaire - Spécial Noël En collaboration avec le Centre d'entraide Thérèse-De Blainville Tous	Aucun	2 décembre (1 atelier)	Lundi	17 h 30 à 19 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	25 \$
Ateliers d'écriture Tous	Aucun	5 ateliers : 18 septembre 2-16-30 octobre	Mercredis	19 h 00 à 21 h 00	BOIS-DES-FILION	75 \$ Carnet de notes et crayons au choix

		13 novembre				
Ateliers de créations littéraires Tous	Aucun	23 septembre/ 7 et 21 octobre / 4 et 18 novembre / 2 décembre	Lundi	13 h à 15 h 30	LORRAINE	110 \$ Papier et crayons au choix
Atelier de fabrication de savon Tous	Aucun	6 novembre	Mercredi	19 h à 21 h 30	LORRAINE	80 \$ Vêtements longs et souliers fermés. Sac isotherme ou boîte carton pour transport des savons.
Atelier de savonnerie Débutant	Aucun	17 octobre	Jeudi	18 h 30 à 21 h 00	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	50 \$
Atelier de savon artisanal Démonstration participative	Aucun	28 septembre (1 atelier)	Samedi	15 h à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	35 \$ Matériel à apporter : Paire de gants de caoutchouc style gants de vaisselle. Carton de lait vide ou boîte de chips Pringles vide et propre en guise de moule. Vêtement à manches longues. Lunettes de sécurité fournies aux participants qui n'ont pas de lunettes de vision. Le reste du matériel est fourni. Chaque participant repartira avec l'équivalent de deux savons aux parfums de leur choix.
Atelier de savon artisanal Démonstration participative	Aucun	9 novembre (1 atelier)	Samedi	15 h à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	35 \$ Matériel à apporter : Paire de gants de caoutchouc style gants de vaisselle. Carton de lait vide ou boîte de chips Pringles vide et propre en guise de moule. Vêtement à manches longues. Lunettes de sécurité fournies aux participants qui n'ont pas de lunettes de vision. Le reste du matériel est fourni. Chaque participant repartira avec l'équivalent de deux savons aux parfums de leur choix.
Barre sur chaise Tous	Aucun	30 septembre (12 semaines)	Lundi	18 h 45 à 19 h 45	LORRAINE	95 \$ Apportez votre tapis, bande élastique et poids légers
Cardio 50 + Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines) Relâche : 14 octobre	Lundi	9 h 00 à 10 h 00	BOIS-DES-FILION	150 \$ Apportez votre tapis et élastique
Cardio 50+ Tous	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mardi	9 h à 10 h	BOISBRIAND	100 \$
Cardio HIIT - Express midi 40 minutes Tous	Aucun	17 septembre (10 semaines) Relâche 12-19 novembre	Mardi	12h10 à 12h55	SAINTE-THÉRÈSE	56.25 \$ Apportez votre tapis

Céramique Tous	Aucun	21 septembre (8 semaines)	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	125\$
Circuit Nature 50 + Tous	Aucun	19 septembre (10 semaines) Relâche 7-14-21 novembre	Jeudi	9 h 30 à 10 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	75 \$ Apportez votre tapis ou une serviette
Circuit d'entraînement Tous	Aucun	17 septembre (12 semaines) Relâche : 22 octobre	Mardi	19 h 45 à 20 h 45	SAINTE-THÉRÈSE	90\$
Circuit d'entraînement Tous	Aucun	21 septembre (12 semaines)	Samedi	9 h à 10 h	SAINTE-THÉRÈSE	90\$
Conditionnement physique pour 50 ans et mieux	Aucun	24 septembre (12 semaines)	Mardi	9 h 15 à 10 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	80 \$
Conditionnement physique pour 50 ans et mieux	Aucun	26 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h à 10 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	80 \$
Croquis urbain Débutant intermédiaire	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	240 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1 ^{er} cours. Au 1 ^{er} cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
Danse cardio Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines) Relâche 21 octobre	Lundi	19 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	90\$
Danse cardio et musculation Tous	Aucun	19 septembre (12 semaines) Relâche : 28 novembre	Jeudi	18 h à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	112.50 \$
Danse country en ligne Initiation	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Lundi	18 h 30 à 19 h 35	BOISBRIAND	85 \$
Danse country en ligne Débutant intermédiaire	Avoir suivi le cours d'initiation	16 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h 45 à 20 h 50	BOISBRIAND	85 \$
Danse country Débutant	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 15	BOIS-DES-FILION	72 \$
Danse country Débutant	Aucun	11 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 05	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	65 \$
Danse country Intermédiaire	Avoir suivi débutant	16 septembre (12 semaines)	Lundi	19h30 à 20h45	BOIS-DES-FILION	72 \$
Danse country Intermédiaire	Débutant	11 septembre (12 semaines)	Mercredi	20 h 15 à 21 h 20	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	65 \$
Danse country partenaire Débutant	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	BOIS-DES-FILION	72 \$
Danse country partenaire Intermédiaire	Avoir suivi le cours partenaire-Débutant	17 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h 40 à 20 h 40	BOIS-DES-FILION	72 \$
Danse hip-hop/jazz Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines) Relâche 14 octobre	Lundi	19 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	90 \$

Dessin création Intermédiaire	Dessin débutant (un atout)	17 septembre (12 semaines)	Mardi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	240 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1 ^{er} cours. Au 1 ^{er} cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
Dessin Modèle vivant Débutant intermédiaire	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	17 septembre (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	305 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1 ^{er} cours. Au 1 ^{er} cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
Espagnol Débutant 1	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Lundi	17 h 30 à 19 h	LORRAINE	130 \$ +25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices
Espagnol Débutant 1	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mardi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ +45 \$ comptant à remettre au professeur pour le manuel
Espagnol Débutant 1	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ +45 \$ comptant à remettre au professeur pour le manuel
Espagnol Voyage Tous	Aucun	23 septembre (10 semaines)	Lundi	13 h à 15 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	135 \$
Espagnol Débutant 2	Minimum 15 h de cours	16 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h 10 à 21 h 10	LORRAINE	175 \$ +25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices
Espagnol Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	19 septembre (12 semaines)	Jeudi	13 h à 15 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ +45 \$ comptant à remettre au professeur pour le manuel
Espagnol Intermédiaire	Débutant	18 septembre (12 semaines)	Mercredi	10 h à 12 h	LORRAINE	215\$ + 25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices
Espagnol Intermédiaire 1	Débutant 3 ou équivalent	17 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ +45 \$ comptant à remettre au professeur pour le manuel
Espagnol Avancé	Intermédiaire 3 ou équivalent	19 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ +45 \$ comptant à remettre au professeur pour le manuel
Essentrics - Renforcement Tous	Aucun	17 septembre (10 semaines) Relâche 12-19 novembre	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	75 \$ Apportez votre tapis
Étirements et relaxation Tous	Aucun	21 septembre (12 semaines)	Samedi	10 h 15 à 11 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	90\$

Français perfectionnement Débutant	Avoir des notions de base	18 septembre (12 semaines)	Mercredi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ +45 \$ comptant à remettre au professeur pour le manuel
Peinture à l'huile Niveau 3	9 à 12 ans d'expérience continue	11 septembre (12 semaines)	Mercredi	13 h à 15 h 30	ROSEMÈRE	172 \$ + matériel
Peinture à l'huile Niveau 4	Plus de 12 ans d'expérience continue	10 septembre (12 semaines)	Mardi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	172 \$ + matériel
Peinture création intuitive Débutant intermédiaire	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Mercredi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ +45 \$ comptant à remettre au professeur pour le manuel
Peinture à l'huile et acrylique Débutant intermédiaire	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Mercredi	18 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ +45 \$ comptant à remettre au professeur pour le manuel
Photographie Niveau 1 - Initiation Tous	Posséder un appareil photo numérique ayant les réglages manuels	16 septembre (8 semaines)	Lundi	19 h à 21 h 45	BLAINVILLE	185 \$
Pilates Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines) Relâche 14 octobre	Lundi	18 h à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	112.50 \$ Apportez votre tapis
Pilates Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Lundi	13 h à 14 h	BOISBRIAND	110 \$ Apportez votre tapis
Piyoga Tous	Aucun	18 septembre (12 semaines) Date de fin : 4 décembre	Mercredi	18 h à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	112.50 \$ Apportez votre tapis
Powercross Tous	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mardi ou jeudi	19h30 à 20h30	BOISBRIAND	70 \$
Qi Gong Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Lundi	11 h à 12 h 15	LORRAINE	125 \$
Qi-Gong	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mardi	18 h à 19 h 15	BOISBRIAND	100 \$ Apportez votre tapis
Soirée Apéro créatif 18+	Aucun	21 novembre	Jeudi	18 h 30 à 21 h	LORRAINE	60 \$
Terre cuite Tous	Aucun	26 septembre (10 semaines)	Lundi	12 h 30 à 15 h 30	BLAINVILLE	145 \$
Tricot - crochet Tous	Aucun	Un mercredi sur 2 18 septembre 2-16-30 octobre 6-20 novembre (6 semaines)	Mercredi	18 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	80 \$ Apportez votre propre projet et le matériel que vous avez et le professeur verra avec vous au 1 ^{er} cours ce qui est nécessaire.

Yoga Tous niveaux	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h 15 à 20 h 15	LORRAINE	115 \$ Apportez votre tapis
Yoga Tous niveaux	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Jeudi	11 h à 12 h	LORRAINE	115 \$ Apportez votre tapis
Yoga dynamique Tous	Aucun	19 septembre (10 semaines)	Jeudi	18 h 15 à 19 h 15	BOIS-DES-FILION	125 \$ Apportez votre tapis
Yoga extra détente Tous	Aucun	19 septembre (10 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	BOIS-DES-FILION	125 \$ Apportez votre tapis
Yoga flow doux Tous	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 14 h 45	BOISBRIAND	110 \$
Yoga Hatha flow	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 15	BOISBRIAND	110 \$
Yoga pour tous Tous	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h 15	BOISBRIAND	110 \$
Yoga Hatha Débutant	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h 30 à 21 h 00	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$ Apportez votre tapis
Yoga Hatha Intermédiaire	Aucun	9 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$ Apportez votre tapis
Yoga 50+ Tous	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mardi	15 h 30 à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$ Apportez votre tapis
Yoga 50+ Tous	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Jeudi	15 h 30 à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$ Apportez votre tapis
Zumba Tous	Aucun	09 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h 00 à 20 h 00	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	140 \$
Zumba Tous	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Mercredi	18 h 15 à 19 h 15	BOISBRIAND	115 \$
Zumba 50 + Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Lundi	18 h 15 à 19 h 15	BOISBRIAND	115 \$
Zumba Tous	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Jeudi	19h00 à 20h00	BOIS-DES-FILION	150 \$
Zumba fitness Tous	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h	LORRAINE	110 \$