

COURS RÉGULIERS

CLIENTÈLE ADULTE

AUTOMNE 2019



AQUARELLE ET ACRYLIQUE

BIENVENUE AUX DÉBUTANTS ET AUX AMATEURS EXIGEANTS. EXPLOREZ VOTRE CRÉATIVITÉ, ATTISEZ L'IMAGINAIRE ET CONCRÉTISEZ VOS VISIONS.



AQUARELLE ET ACRYLIQUE | 140 \$ | 10 semaines | Ateliers supervisés

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Lundi - 18 h 30 à 21 h 30	16 septembre 2019	25 novembre 2019

Offert par Bernard Duchesne. Bienvenue aux débutants et aux amateurs exigeants. Explorez votre créativité, attisez l'imaginaire et concrétisez vos visions. Essayez plusieurs supports et diverses techniques pour créer différents types d'œuvres picturales.

BRIDGE (cours de) | 107 \$ | 9 semaines

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Débutant 1^{re} série : trèfle - lundi - 9 h à 11 h	23 septembre 2019	25 novembre 2019

Un premier cours pour ceux et celles qui désirent apprendre à jouer au bridge. Les enchères de base et les éléments du jeu. Prévoir l'achat d'un manuel 30 \$. Une pratique dirigée de 30 minutes sera offerte après chaque cours.

3^e série : cœur : La défense - lundi - 13 h à 15 h	23 septembre 2019	25 novembre 2019
--	-------------------	------------------

Aucun manuel à se procurer

CHANT LA VOIX D'OR, chanter pour le plaisir | 122 \$ | 12 semaines

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Mercredi - 13 h 30 à 15 h	18 septembre 2019	4 décembre 2019

COUTURE | 152 \$ | 12 semaines

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Débutant - Jeudi - 18 h 30 à 21 h	19 septembre 2019	5 décembre 2019
Accompagnement - Mardi - 18 h 30 à 21 h	17 septembre 2019	3 décembre 2019

Avoir suivi le niveau débutant des Loisirs Montcalm

Pour le premier cours, apporter un crayon et du papier.

CRÉATION LITTÉRAIRE (atelier) «Mon récit de vie et de voyage» | 90 \$ | 10 semaines

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Jeudi - 15 h 30 à 17 h	26 septembre 2019	28 novembre 2019

Dans un objectif non thérapeutique et ludique, les participants apprendront les étapes essentielles à la création d'un récit de vie ou de voyage individuel, qu'ils souhaitent y mêler un brin de fiction (autofiction) ou le faire correspondre à la réalité. Par des échanges de groupe et différents ateliers ayant pour but de stimuler l'inspiration, ils apprendront à faire confiance à leur instinct dans l'écriture de leurs manuscrits et à contrer les différents blocages (doute, syndrome de la page blanche, etc.). À terme, ils auront un canevas personnel bien entamé pour lequel, grâce à un plan de projet bien construit, ils pourront parachever leurs manuscrits individuels.

CROQUIS URBAINS | 96 \$ | 6 semaines | Ateliers supervisés, réalisés à l'extérieur

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Jeudi - 13 h à 16 h	19 septembre 2019	24 octobre 2019

Offert par Bernard Duchesne. Bienvenue aux débutants ou aux amateurs. Saisissez la vie grouillante des villes et notez la poésie de leurs coins tranquilles. Essayez différentes approches en croquis et en écriture. Essais techniques à l'intérieur et pratiques à l'extérieur.

COURS RÉGULIERS

AUTOMNE 2019

CLIENTÈLE ADULTE

DANSE CONTEMPORAINE | 85 \$ | 12 semaines

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Jeudi - 18 h à 19 h 15	19 septembre 2019	5 décembre 2019

Acquérir un bon tonus corporel et de bons alignements pour la danse; accroître sa force et sa souplesse; favoriser l'expression de soi et la créativité propre à chaque participant(e) à travers le langage du corps.

DANSE EN LIGNE | 77 \$ | 12 semaines

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Débutant - Jeudi - 9 h 15 à 10 h 30	19 septembre 2019	5 décembre 2019
Intermédiaire/Avancé - Jeudi - 10 h 35 à 11 h 50		

DESSIN | 148 \$ | 10 semaines

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Débutant - Lundi - 13 h 30 à 16 h 30	23 septembre 2019	2 décembre 2019
Avancé - Mercredi - 13 h 30 à 16 h 30	25 septembre 2019	27 novembre 2019

Pour le premier cours : crayon graphite, tablette de papier, gomme à effacer.

EUTONIE | 82 \$ | 12 semaines

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Mercredi - 13 h 30 à 14 h 30	18 septembre 2019	4 décembre 2019

L'eutonie est une approche d'éducation corporelle qui met en relation le corps et l'esprit et qui vise à atteindre un tonus musculaire ajusté et adapté aux besoins de la personne. L'eutonie est utilisée pour améliorer la posture et soulager divers maux : les douleurs musculaires et articulaires, notamment celles du dos et du cou. Matériel requis : couverture chaude, vêtements chauds et confortables, bas chauds.

FELDENKRAIS CONSCIENCE CORPORELLE | 82 \$ | 12 semaines

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Jeudi - 12 h à 13 h	19 septembre 2019	5 décembre 2019

Ce cours inspiré de la méthode Feldenkrais est basé sur la prise de conscience de soi par le mouvement afin de retrouver souplesse, fluidité, aisance et plaisir de bouger.

LANGUES ANGLAIS | 87 \$ | 10 semaines

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Débutant - Lundi - 18 h à 19 h 30	23 septembre 2019	2 décembre 2019
Intermédiaire - Lundi - 19 h 45 à 21 h 15		

LANGUES : ESPAGNOL | 112\$ | 10 semaines

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Débutant - Mardi - 19 h à 21 h	24 septembre 2019	26 novembre 2019
Intermédiaire - Mercredi - 19 h à 21 h	25 septembre 2019	27 novembre 2019

LANGUES : ITALIEN VOYAGE | 112 \$ | 10 semaines

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Débutant - Lundi - 15 h à 17 h	23 septembre 2019	2 décembre 2019
Intermédiaire - Lundi - 13 h à 15 h		

MISE EN FORME | 82 \$ | 12 semaines

HORAIRE	DÉBUT	FIN
Mardi - 10 h 45 à 11 h 45	17 septembre 2019	3 décembre 2019
Jeudi - 10 h 45 à 11 h 45	19 septembre 2019	5 décembre 2019

DESSIN

DÉBUTANT ET AVANCÉ

EUTONIE

APPROCHE D'ÉDUCATION CORPORELLE QUI MET EN RELATION LE CORPS ET L'ESPRIT ET QUI VISE À ATTEINDRE UN TONUS MUSCULAIRE AJUSTÉ ET ADAPTÉ AUX BESOINS DE LA PERSONNE.

COURS RÉGULIERS

CLIENTÈLE ADULTE

AUTOMNE 2019

PIANO Débutant 294 \$ 12 semaines		
HORAIRE	DÉBUT	FIN
Vendredi - 11 h 30 à 12 h 15	20 septembre 2019	6 décembre 2019
Vendredi - 12 h 15 à 13 h		
Vendredi - 13 h à 13 h 45		
Vendredi - 13 h 45 à 14 h 30		
Vendredi - 14 h 30 à 15 h 15		

PIANO Tous niveaux 294 \$ 12 semaines		
HORAIRE	DÉBUT	FIN
Lundi - 9 h 30 à 10 h 15	16 septembre 2019	9 décembre 2019
Lundi - 10 h 15 à 11 h		
Lundi - 11 h à 11 h 45		
Lundi - 13 h 30 à 14 h 15		
Lundi - 14 h 15 à 15 h		
Mardi - 9 h 30 à 10 h 15	17 septembre 2019	3 décembre 2019
Mardi - 10 h 15 à 11 h		
Mardi - 11 h à 11 h 45		
Mardi - 13 h 30 à 14 h 15		
Mardi - 14 h 15 à 15 h		

PICKLEBALL LIBRE 5 \$ par semaine 10 semaines Débutant et intermédiaire		
HORAIRE	DÉBUT	FIN
Vendredi - 13 h 30 à 16 h 30	13 septembre 2019	29 novembre 2019
Sport de raquette : il s'agit d'un mélange de plusieurs sports dont le tennis par ses mouvements, le badminton pour les dimensions du terrain, le tennis de table pour la raquette à surface rigide et le racketball pour la dimension de la raquette. Il se joue en double et en simple.		
Les deux premières semaines, il y aura des cliniques de formation pour les nouveaux et prêt de raquettes. Les balles sont fournies pour la session.		
Prévoir l'adhésion à la Fédération québécoise de pickleball (APCRQ) : 15 \$		

PILATES 85 \$ 12 semaines		
HORAIRE	DÉBUT	FIN
Initiation - Lundi - 19 h 30 à 20 h 30	16 septembre 2019	9 décembre 2019
Initiation - Mercredi - 18 h 15 à 19 h 15	18 septembre 2019	4 décembre 2019
Initié - Lundi - 18 h 15 à 19 h 15	16 septembre 2019	9 décembre 2019
Initié - Mercredi - 19 h 30 à 20 h 30	18 septembre 2019	4 décembre 2019

SCULPTURE ET MODELAGE 140 \$ 10 semaines Ateliers supervisés		
HORAIRE	DÉBUT	FIN
Lundi - 14 h à 17 h	16 septembre 2019	25 novembre 2019
Offert par Bernard Duchesne. Bienvenue aux débutants et aux amateurs exigeants. Explorez votre créativité, attisez l'imaginaire et concrétisez vos visions. Découvrez les possibilités du papier et de la pâte polymère dans le façonnage d'images en relief.		

STRETCHING 82 \$ 12 semaines		
HORAIRE	DÉBUT	FIN
Mardi - 12 h à 13 h	17 septembre 2019	3 décembre 2019



PICKLEBALL LIBRE

SPORT DE RAQUETTE : IL S'AGIT D'UN MÉLANGE DE PLUSIEURS SPORTS DONT LE TENNIS, LE BADMINTON, LE TENNIS DE TABLE ET LE RACKETBALL.

COURS RÉGULIERS

AUTOMNE 2019

CLIENTÈLE ADULTE

TENNIS 155 \$ / Débutant / Initié 220 \$ / Intermédiaire et avancé 12 semaines		
HORAIRE	DÉBUT	FIN
Débutant / Initié - Vendredi - 20 h 30 à 21 h 30	20 septembre 2019	6 décembre 2019
Intermédiaire - Vendredi - 19 h à 20 h 25		
Avancé - Vendredi - 17 h 30 à 18 h 55		

TRICOT À L'AIGUILLE 136 \$ 8 semaines		
HORAIRE	DÉBUT	FIN
Mercredi - 18 h à 20 h 30	25 septembre 2019	13 novembre 2019
Vendredi - 13 h à 15 h 30	27 septembre 2019	15 novembre 2019

Apprendre à tricoter et découvrir différents styles (fil de travail dans la main droite ou gauche). Période de théorie suivie de la pratique. Enseignement personnalisé et accompagnement d'un projet de votre choix. Apportez votre matériel si vous en avez ou venez mains libres et faites vos choix au premier cours avec l'enseignante. Ce cours s'adresse aux débutants, aux avancés, à tous!

VOIE DES MAINS (La) 80 \$ 12 semaines		
HORAIRE	DÉBUT	FIN
Tous niveaux - Mercredi - 17 h à 18 h 30	25 septembre 2019	18 décembre 2019

La voie des mains est une nouvelle discipline de bien-être, fondée sur des enchaînements lents de postures et de mouvements de mains guidés par un enseignant. Pratiquée sur chaise, elle développe chez les pratiquants un état de paix et de bien-être dont ils ressentent les bienfaits dans leur vie de tous les jours.

Soirée de démonstration : 18 septembre 2019, de 18 h à 19 h. Gratuit.

YOGA DOUX 104 \$ 12 semaines		
HORAIRE	DÉBUT	FIN
Mardi - 13 h 45 à 14 h 45	17 septembre 2019	3 décembre 2019
Jeudi - 12 h 15 à 13 h 15	19 septembre 2019	5 décembre 2019

HATHA YOGA 104 \$ 12 semaines		
HORAIRE	DÉBUT	FIN
Mardi - 12 h à 13 h	17 septembre 2019	3 décembre 2019

Le cours de Hatha Yoga conviendra à ceux qui recherchent une pratique, en profondeur, au rythme actif et régénérant. Le Hatha Yoga a pour but de s'étirer, de prendre de la force musculaire et mentale, de respirer et de tonifier le système nerveux. Il permet de trouver un espace de bien-être à l'intérieur de soi, ce qui produira un effet bénéfique pendant et après le cours.

YOGA VINYASA 102 \$ 12 semaines		
HORAIRE	DÉBUT	FIN
Jeudi - 19 h 30 à 21 h	19 septembre 2019	5 décembre 2019

À travers des séquences créatives de postures, on vient travailler la force et la souplesse du corps, tout en améliorant le système cardiovasculaire. Il s'agit d'une méditation en mouvement, où l'intégrité et l'écoute du corps deviennent une danse harmonieuse.

ZUMBA 92 \$ 12 semaines		
HORAIRE	DÉBUT	FIN
Lundi - 18 h 30 à 19 h 30	16 septembre 2019	16 décembre 2019
Mercredi - 18 h 30 à 19 h 30	18 septembre 2019	4 décembre 2019

TRICOT À L'AIGUILLE

APPRENDRE À TRICOTER ET DÉCOUVRIR DIFFÉRENTS STYLES (FIL DE TRAVAIL DANS LA MAIN DROITE OU GAUCHE).