

GRILLE COURS _ ENTENTE INTERMUNICIPAL _ HIVER 2026

COURS POUR ENFANT

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Arts visuels 6-12 ans	Aucun	25 janvier (6 semaines)	Dimanche	9 h 00 à 10 h 15	BOIS-DES-FILION	130 \$ Matériel inclus
Atelier Créatif : Comment dessiner une BD Manga	Aucun	10 mars (4 semaines)	Mardi	18 h 45 à 20 h	BOISBRIAND	47,50 \$
Atelier de création de toutous 4-11 ans	Aucun	7 février (1 atelier)	Samedi	9 h à 10 h Ou 10 h à 11 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	20 \$
Atelier LEGO Minecraft Parent-enfant	Aucun	24 février (1 atelier)	Mardi	18h30 à 19h45	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	25 \$
Atelier Lego 1: L'univers fantastique de Minecraft 6-13 ans	Aucun	18 janvier (1 atelier)	Dimanche	14h à 15h	BLAINVILLE	30 \$
Atelier Lego 2: Harry Potter 6-13 ans	Aucun	1er février (1 atelier)	Dimanche	9h à 10h	BLAINVILLE	30 \$
Atelier Lego 3: One Piece, Dragon Ball, Pokémon 6-13 ans	Aucun	22 mars (1 atelier)	Dimanche	14h à 15h	BLAINVILLE	30\$
Atelier culinaire : Gâteau de Pâques : Parent-enfant	Aucun	22 mars (1 atelier)	Dimanche	9 h à 12 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	45 \$
BD-Manga 7 à 16 ans	Aucun	27 janvier (3 semaines)	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	BOIS-DES-FILION	90 \$
BD-manga: Les Pokemons 6-13 ans	Aucun	18 janvier (1 atelier)	Dimanche	15h15 à 16h15	BLAINVILLE	30 \$
BD-Manga: Les Super-Héros 6-13 ans	Aucun	1er février (1 atelier)	Dimanche	10h15 à 11h15	BLAINVILLE	30\$
BD: Minecraft - Dessinez vos Châteaux et Forteresses 6-13 ans	Aucun	22 mars (1 atelier)	Dimanche	15h15 à 16h15	BLAINVILLE	30\$
Céramique Parent-enfant	Aucun	28 février et 21 mars	Samedi	13 h à 15 h	BOISBRIAND	47,50 \$ enfant 50 \$ adultes

GRILLE COURS _ ENTENTE INTERMUNICIPAL _ HIVER 2026

Céramique 10-14 ans	Aucun	31 janvier (8 semaines)	Samedi	10 h à 12 h	BOISBRIAND	47,50 \$
Danse contemporaine 5 à 7 ans	Aucun	13 janvier (12 cours)	Mardi	18 h à 19 h	LORRAINE	150 \$
Danse contemporaine 8 à 12 ans	Aucun	13 janvier (12 cours)	Mardi	19 h 10 à 20 h 10	LORRAINE	150 \$
Gymnastique Rythmique : 5-7 ans - Débutant	Aucun	23 janvier (10 semaines)	Vendredi	18h15 à 19h15	SAINTE-THÉRÈSE	75\$
Gymnastique Rythmique : 8-14 ans - Débutant	Aucun	23 janvier (10 semaines)	Vendredi	19h30 à 20h30	SAINTE-THÉRÈSE	75\$
Gymnastique Rythmique : 5-7 ans - Avancé	Expérience ou débutant	21 janvier (12 semaines)	Mercredi	18h15 à 19h15	SAINTE-THÉRÈSE	90\$
Gymnastique Rythmique : 8-14 ans - Avancé	Expérience ou débutant	21 janvier (12 semaines)	Mercredi	19h30 à 20h30	SAINTE-THÉRÈSE	90\$
Sciences : 6 à 12 ans	Aucun	26 janvier (4 semaines)	Lundi	18 h 30 à 19 h 30	BOIS-DES-FILION	100 \$

GRILLE COURS _ ENTENTE INTERMUNICIPAL _ HIVER 2026

COURS POUR ADULTE

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Anglais Débutant 1	Aucun	19 janvier (12 semaines)	Lundi	9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le cahier d'exercices : Assimil – Faux-débutant: https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4194221&def=Anglais+%3a+200+exercices+%2b+corrig%C3%A9s+%3a+faux-d%C3%A9butants+N.+%C3%A9d.%2cBAUCHART%2c+H%C3%89L%C3%88NE%2c9782700509823
Anglais Débutant 1	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le cahier d'exercices : Assimil – Faux-débutant: https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4194221&def=Anglais+%3a+200+exercices+%2b+corrig%C3%A9s+%3a+faux-d%C3%A9butants+N.+%C3%A9d.%2cBAUCHART%2c+H%C3%89L%C3%88NE%2c9782700509823
Anglais Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	23 janvier (12 semaines)	Vendredi	9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	200\$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le cahier d'exercices : Assimil – Faux-débutant: https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4194221&def=Anglais+%3a+200+exercices+%2b+corrig%C3%A9s+%3a+faux-d%C3%A9butants+N.+%C3%A9d.%2cBAUCHART%2c+H%C3%89L%C3%88NE%2c9782700509823

GRILLE COURS _ ENTENTE INTERMUNICIPAL _ HIVER 2026

						rig%<u>c3%a9s+%3a+faux-d%c3%a9butants+N.+%c3%a9d.%2cBAUCHART%2c+H%c3%89L%c3%88NE%2c9782700509823</u>
Anglais Conversation Intermédiaire	Débutant 3 ou équivalent	19 janvier (12 semaines)	Lundi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$
Aquarelle 14 ans et +	Aucun	19 janvier (12 semaines)	Lundi	18 h 30 à 20 h	LORRAINE	170 \$ Boîte d'aquarelle et bloc papier à l'aquarelle
Aquarelle Débutant	Aucun	13 Janvier (12 semaines)	Mercredi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
Atelier culinaire : Gâteau de Pâques Tous	Aucun	22 mars (1 atelier)	Dimanche	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
Ateliers de création littéraire 16 ans et +	Aucun	26 janvier (6 ateliers)	Lundi	13 h à 15 h 30	LORRAINE	125 \$ Stylo à l'encre et papier au choix
Atelier de savon artisanal – Spécial Halloween Démonstration participative Débutant	Aucun	31 janvier (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 d'écriture 16 ans et +	Aucun	28 janvier (5 semaines)	Mercredi	10 h à 11 h 30	BOIS-DES-FILION	90 \$ Apporter un calepin de feuilles lignées, crayons à la mine et à l'encre et gomme à effacer

GRILLE COURS _ ENTENTE INTERMUNICIPAL _ HIVER 2026

Atelier: Planification d'un potager	Aucun	21 février (1 atelier)	Samedi	13 h 30 à 15 h 30	BLAINVILLE	30\$
Atelier: Planification des semis pour le potager	Aucun	21 mars (1 atelier)	Samedi	13 h 30 à 15 h 30	BLAINVILLE	30\$
Barre Fitness Tous	Aucun	19 janvier (10 semaines)	Lundi	18 h 45 à 19 h 45	LORRAINE	110 \$ Apportez votre tapis, bande élastique et poids légers
Cardio 50 ans et plus	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	BOIS-DES-FILION	150 \$ Apportez votre tapis et élastique
Cardio raquette	Aucun	20 janvier (10 semaines)	Mardi	19 h à 20 h	BLAINVILLE	100 \$
Cardio Tonus 16 ans et plus	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	150 \$
Cardio-Vitalité	Aucun	20 janvier (10 semaines)	Mardi	9 h à 10 h	BLAINVILLE	100 \$
Céramique Introduction au façonnage à la plaque	Aucun	31 janvier et 14 février	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$
Céramique Introduction au façonnage au colombin	Aucun	7 et 21 février	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$
Céramique Projet personnel	Aucun	14 et 28 mars	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$
Cardio Nordique Tous	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Jeudi	9 h 30 à 10 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	90 \$ Bâton de marche requis
Conditionnement physique pour 50 ans et mieux	Aucun	6 janvier (8 semaines)	Mardi	8 h 45 à 9 h 45	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
Conditionnement physique pour 50 ans et mieux	Aucun	8 janvier (8 semaines)	Jeudi	8 h 45 à 9 h 45	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
Danse en ligne 50+ Initiation	Aucun	19 janvier (9 semaines)	Lundi	13 h 15 à 14 h 15	BOISBRIAND	100 \$

GRILLE COURS _ ENTENTE INTERMUNICIPAL _ HIVER 2026

Danse en ligne 50+ Débutant	Avoir suivi le cours d'initiation	19 janvier (9 semaines)	Lundi	14 h 30 à 15 h 30	BOISBRIAND	100 \$
Danse en ligne 50+ Intermédiaire	Avoir suivi le cours débutant	19 janvier (9 semaines)	Lundi	9 h 30 à 11 h 30	BOISBRIAND	120 \$
Danse country en ligne Débutant / Initiation	Aucun	19 janvier (9 semaines)	Lundi	18 h 30 à 19 h 35	BOISBRIAND	70 \$
Danse country en ligne Intermédiaire	Avoir suivi le cours d'initiation	19 janvier (9 semaines)	Lundi	19 h 45 à 20 h 50	BOISBRIAND	70 \$
Danse country Débutant 16 ans et plus	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 10	BOIS-DES-FILION	75\$
Danse country Débutant	Aucun	14 janvier (14 semaines)	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	87 \$
Danse country Débutant-Intermédiaire	Débutant	14 janvier (14 semaines)	Mercredi	19 h 35 à 20 h 35	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	87 \$
Danse country Intermédiaire	Débutant	14 janvier (14 semaines)	Mercredi	20 h 40 à 21 h 40	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	87 \$
Danse country Intermédiaire 16 ans et plus	Débutant	26 janvier (10 semaines)	Lundi	19 h 30 à 20 h 40	BOIS-DES-FILION	75\$
Dessin Modèle vivant Débutant intermédiaire Tous médiums	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	22 janvier (12 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	340 \$ 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 Conversation 1	Aucun	21 janvier (10 semaines)	Mercredi	18 h à 19 h 30	BOISBRIAND	100 \$
Espagnol Conversation 2	Conversation 1 ou équivalent	21 janvier (10 semaines)	Mercredi	19 h 30 à 21h	BOISBRIAND	100 \$
Espagnol Conversation 3	Conversation 2 ou équivalent	22 janvier (10 semaines)	Jeudi	18 h à 19 h 30	BOISBRIAND	100 \$

GRILLE COURS _ ENTENTE INTERMUNICIPAL _ HIVER 2026

Espagnol conversation	Débutant 2 ou équivalent	21 janvier (12 semaines)	Mardi	13 h 30 h à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Cahier à vous procurez : Penser y Aprender - Libro 2: https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1081213&def=Pensar+y+aprender+Libro+2%2cESPO SITO%2c+FRANCO%2c9782921445160 \$
Espagnol Débutant 1	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Cahier à vous procurez : https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1027621&def=Pensar+y+aprender+libro+1%2CESPO SITO%2C+FRANCO%2C9782921445207
Espagnol Débutant 1	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Cahier à vous procurez : https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1027621&def=Pensar+y+aprender+libro+1%2CESPO SITO%2C+FRANCO%2C9782921445207
Espagnol Débutant Avancé 16 ans et +	15 h de cours d'espagnol	19 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h à 21 h	LORRAINE	175 \$ +25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices
Espagnol Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	21 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Cahier à vous procurez : https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1027621&def=Pensar+y+aprender+libro+1%2CESPO SITO%2C+FRANCO%2C9782921445207
Espagnol Intermédiaire 16 ans et +	Débutant	21 janvier (12 semaines)	Mercredi	10 h à 12 h	LORRAINE	215 \$ + 25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices
Espagnol Intermédiaire 1	Débutant 2 ou équivalent	20 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Cahier à vous procurez : Penser y Aprender - Libro 2: https://www.renaud-

GRILLE COURS _ ENTENTE INTERMUNICIPAL _ HIVER 2026

						bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1081213&def=Pensar+y+aprender+Libro+2%2cESPO SITO%2c+FRANCO%2c9782921445160
Essentrics – Express midi 40 minutes Tous	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	67.50 \$ Apportez votre tapis
Initiation au dessin Fusain-Graphite-Feutre Débutant	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Jeudi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	265 \$ 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.
Introduction à la photographie	Aucun	5 février (6 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	90 \$
Étirements et relaxations Tous	Aucun	30 janvier (12 semaines)	Samedi	10 h à 11 h	SAINTE-THÉRÈSE	90\$ Apportez votre tapis de sol
Façonnage créatif (1) 16 ans et +	Aucun	19 janvier (10 semaines)	Lundi	12 h 30 à 15 h 30	BLAINVILLE	180\$
Façonnage créatif (2) 16 ans et +	Aucun	19 janvier (10 semaines)	Lundi	19 h à 22 h	BLAINVILLE	180\$
Méditation 16 ans et plus	Aucun	28 janvier (12 semaines)	Mercredi	10 h à 11 h	BOIS-DES-FILION	150\$ Apportez votre coussin de méditation, couverture et sangle de yoga
Peinture acrylique 16 ans et plus	Aucun	25 janvier (8 semaines)	Dimanche	10 h 45 à 12 h 15	BOIS-DES-FILION	155\$ Matériel inclus
Peinture acrylique Débutant	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Pour connaître le plan de cours et les matériaux à se procurer, veuillez m'écrire à slabrosse@videotron.ca et je vous les ferai parvenir dans les plus brefs délais.
Peinture Débutant 2	Dessin débutant (un atout)	20 janvier (12 semaines)	Mardi	18 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	265 \$ 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.

GRILLE COURS _ ENTENTE INTERMUNICIPAL _ HIVER 2026

Peinture à l'huile Niveau 1 et 2	0 à 8 ans d'expérience continue	16 janvier (12 semaines)	Jeudi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
Peinture à l'huile Niveau 3	9 à 12 ans d'expérience continue	15 janvier (12 semaines)	Mercredi	13 h à 15 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
Peinture à l'huile Niveau 4	Plus de 12 ans d'expérience continue	14 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
Peinture à l'huile et acrylique Débutant intermédiaire	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	21 janvier (12 semaines)	Mercredi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	265 \$ 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.
Peinture éclectique Tous niveaux	Aucun	21 janvier (6 semaines)	Mercredi	9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	265 \$ 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.
Photographie Tous niveaux	Aucun	24 janvier, 7 et 21 février, 7 mars (4 séances)	Samedi	14 h à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	60 \$ Avoir un appareil photo numérique ou un téléphone intelligent.
Pilates 16 ans et +	Aucun	3 mars (12 semaines)	Mardi	11 h à 12 h	LORRAINE	120 \$ Apportez votre tapis et une bande élastique
Pilates	Aucun	19 janvier (9 semaines)	Lundi	13 h à 14 h	BOISBRIAND	90 \$
Pilates	Aucun	20 janvier (9 semaines)	Mardi	20 h 30 à 21 h 30	BOISBRIAND	90 \$
Pilates dynamique	Aucun	22 janvier (9 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 14 h 30	BOISBRIAND	90 \$
Powercross Tous	Aucun	20 janvier (9 semaines) 22 janvier (9 semaines)	Mardi ou jeudi	19 h 30 à 20 h 30	BOISBRIAND	55 \$
Qi Gong	Aucun	9 mars (12 semaines)	Lundi	11 h à 12 h 15	LORRAINE	110 \$

GRILLE COURS _ ENTENTE INTERMUNICIPAL _ HIVER 2026

Tous						
Sculpture Tous niveaux	Aucun	19 janvier (10 semaines)	Mercredi	18 h 30 à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Nous demanderons aux participants d'apporter de vieux papiers, journaux et de vieilles revues. Les participants fourniront aussi le matériel nécessaire pour les patines / finitions (peinture, vernis, pigments). Prévoir entre 10 4 et 30 \$ selon les matériaux choisis et le nombre de finitions.
Stretch Fit	Aucun	21 janvier (10 semaines)	Mercredi	19 h 45 à 20 h 45	BLAINVILLE	100 \$
Stress et anxiété, des outils pour y remédier (16 ans et +)	Aucun	29 janvier (12 semaines)	Jeudi	17 h à 18 h	BOIS-DES-FILION	150\$
Yoga Tous niveaux 18 ans et +	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mercredi	18 h à 19 h	LORRAINE	135 \$ Apportez votre tapis
Yoga Tous niveaux 16 ans et +	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Jeudi	11 h à 12 h	LORRAINE	135 \$ Apportez votre tapis
Yoga dynamique 16 ans et plus	Aucun	29 janvier (12 semaines)	Jeudi	18 h 15 à 19 h 15	BOIS-DES-FILION	150 \$ Apportez votre tapis, sangle de yoga et une couverture
Yoga extra-détente 16 ans et plus	Aucun	29 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	BOIS-DES-FILION	150 \$ Apportez votre tapis, sangle de yoga et une couverture
Yoga Hatha Débutant	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h 30 à 21 h 00	SAINTE-THÉRÈSE	125 \$ Apportez votre tapis
Yoga Hatha Intermédiaire	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	125 \$ Apportez votre tapis

GRILLE COURS _ ENTENTE INTERMUNICIPAL _ HIVER 2026

Yoga Lunch – Express midi 40 minutes Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Mardi	12h10 à 12h55	SAINTE-THÉRÈSE	67.50 \$ Apportez votre tapis
Yoga prénatal	Aucun	20 janvier (10 semaines)	Mardi	10 h 45 à 11 h 45	BLAINVILLE	100\$
Yoga 50+ Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Mardi	15 h 30 à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	125 \$ Apportez votre tapis
Zumba Tous	Aucun	19 janvier (9 semaines) 21 janvier (9 semaines)	Lundi et Mercredi	18 h 15 à 19 h 15	BOISBRIAND	110 \$
Zumba Tous	Aucun	19 janvier (10 semaines)	Lundi	19 h 00 à 20 h 00	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	120 \$
Zumba 16 ans et plus	Aucun	29 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	150\$
Zumba Fitness (16 ans et +)	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h	LORRAINE	110 \$