

| Activité                                                                    | Préalable                   | Date                       | Jour  | Heure             | Ville           | Coût                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------|-------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Abdos-fesses-cuisses</b><br><br><b>16 ans et plus</b>                    | Aucun                       | 15 septembre (12 semaines) | Lundi | 19 h à 20 h       | BOIS-DES-FILION | 150\$<br><br>Apportez votre tapis et élastique                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Allemand : À la découverte de la culture et de la langue</b><br><br>Tous | Aucun                       | 18 septembre (6 semaines)  | Jeudi | 19 h à 21 h       | SAINTE-THÉRÈSE  | 100 \$<br><br>Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le cahier d'exercices : Assimil – Allemand débutant:<br><a href="https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4276097&amp;def=Allemand+%3a+d%3%a9butants+%3a+170+exercices+%2b+corrige%3%a9s+N.+%3%a9d.%2cSCH%3%96DEL%2c+BETTINA%2c9782700581508">https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4276097&amp;def=Allemand+%3a+d%3%a9butants+%3a+170+exercices+%2b+corrige%3%a9s+N.+%3%a9d.%2cSCH%3%96DEL%2c+BETTINA%2c9782700581508</a>            |
| <b>Anglais</b><br>Conversation débutant                                     | Aucun                       | 15 septembre (12 semaines) | Lundi | 18 h à 19 h 30    | BOISBRIAND      | 110 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Anglais</b><br>Débutant 1                                                | Aucun                       | 15 septembre (12 semaines) | Lundi | 19 h à 21 h       | SAINTE-THÉRÈSE  | 200 \$<br><br>Matériel de cours disponible en ligne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Anglais</b><br>Débutant 2                                                | Débutant 1 ou équivalent    | 18 septembre (12 semaines) | Jeudi | 13 h 30 à 15 h 30 | SAINTE-THÉRÈSE  | 200\$<br><br>Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le cahier d'exercices : Assimil – Faux-débutant:<br><a href="https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4194221&amp;def=Anglais+%3a+200+exercices+%2b+corrige%3%a9s+%3a+faux-d%3%a9butants+N.+%3%a9d.%2cBAUCHART%2c+H%3%89L%3%88NE%2c9782700509823">https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4194221&amp;def=Anglais+%3a+200+exercices+%2b+corrige%3%a9s+%3a+faux-d%3%a9butants+N.+%3%a9d.%2cBAUCHART%2c+H%3%89L%3%88NE%2c9782700509823</a> |
| <b>Anglais</b><br>Conversation intermédiaire                                | Débutant ou équivalent      | 15 septembre (12 semaines) | Lundi | 19 h 30 à 21 h    | BOISBRIAND      | 110 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Anglais</b><br>Conversation avancée                                      | Intermédiaire ou équivalent | 18 septembre (12 semaines) | Jeudi | 19 h 30 à 21 h    | BOISBRIAND      | 110 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Activité                                                                   | Préalable | Date                      | Jour     | Heure             | Ville                   | Coût                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|----------|-------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Atelier - Construire et animer des Lego en Stop-Motion (7 à 15 ans)</b> | Aucun     | 17 septembre (3 semaines) | Mercredi | 18 h 30 à 19 h 45 | LORRAINE                | 75 \$<br>Une tablette électronique avec l'application gratuite Stop Motion Studio qui sera utilisée lors de ces ateliers. |
| <b>Atelier - Conférence Café</b>                                           | Aucun     | 5 octobre (1 atelier)     | Dimanche | 9 h 30 à 12 h     | SAINTE-THÉRÈSE          | 30 \$<br><br>Matériel fourni                                                                                              |
| <b>Atelier culinaire - Gâteau d'Halloween</b><br>Tous                      | Aucun     | 12 octobre (1 atelier)    | Dimanche | 13 h 30 à 16 h 30 | SAINTE-ANNE-DES-PLAINES | 60 \$                                                                                                                     |
| <b>Atelier culinaire - Gâteau de Noël</b><br>Tous                          | Aucun     | 23 novembre (1 atelier)   | Dimanche | 13 h 30 à 16 h 30 | SAINTE-ANNE-DES-PLAINES | 60 \$                                                                                                                     |
| <b>Atelier Créatif</b><br>Plonge dans l'Univers du Manga                   | Aucun     | 8 octobre au 5 novembre   | Mercredi | 18 h 45 à 20 h    | BOISBRIAND              | 47,50 \$                                                                                                                  |
| <b>Atelier de collage -Voyage au Japon et thé vert</b>                     | Aucun     | 23 octobre (1 atelier)    | Jeudi    | 19 h à 21 h       | SAINTE-THÉRÈSE          | 35 \$<br><br>Matériel fourni                                                                                              |
| <b>Atelier de collage - Fabrication de mini-cartes de Noël</b>             | Aucun     | 27 novembre (1 atelier)   | Jeudi    | 19 h à 21 h       | SAINTE-THÉRÈSE          | 35 \$<br><br>Matériel fourni                                                                                              |
| <b>Ateliers de créations littéraires</b><br>(16 ans et +)                  | Aucun     | 22 septembre (5 cours)    | Lundi    | 13 h à 15 h 30    | LORRAINE                | 95 \$<br>Stylo à l'encre et papier au choix                                                                               |
| <b>Atelier de création de toutous</b><br>4-11 ans                          | Aucun     | 15 novembre (1 atelier)   | Samedi   | 9 h à 10 h        | SAINTE-ANNE-DES-PLAINES | 20 \$                                                                                                                     |
| <b>Atelier Lego 1: Châteaux médiévaux/forteresses</b>                      | Aucun     | 21 septembre (1 atelier)  | Dimanche | 10 h 30 à 11 h 45 | BLAINVILLE              | 30 \$                                                                                                                     |
| <b>Atelier Lego 2: Île mystérieuse et dragon magique</b>                   | Aucun     | 23 novembre (1 atelier)   | Dimanche | 10 h 30 à 11 h 45 | BLAINVILLE              | 30 \$                                                                                                                     |

| Activité                                                                                                                                         | Préalable | Date                     | Jour   | Heure          | Ville                   | Coût                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------|--------|----------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Atelier de savon artisanal - Spécial Halloween</b> (savon à la citrouille et aux graines de pavot)<br>Démonstration participative<br>Débutant | Aucun     | 4 octobre (1 atelier)    | Samedi | 15 h à 17 h    | SAINTE-THÉRÈSE          | 35 \$<br>Matériel à apporter :<br>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.<br>Chaque participant repartira avec l'équivalent de deux savons aux parfums de leur choix.                        |
| <b>Atelier de savon artisanal</b><br>Démonstration participative<br>Débutant                                                                     | Aucun     | 8 novembre (1 atelier)   | Samedi | 15 h à 17 h    | SAINTE-THÉRÈSE          | 35 \$<br>Matériel à apporter:<br>Paire de gants de caoutchouc style gants de vaisselle. Vêtements à manches longues. Lunettes de sécurité fournies aux participants qui n'ont pas de lunettes de vision. Le reste du matériel est fourni, y compris les moules. Les participants pourront venir chercher à la Maison du citoyen la semaine suivante les savons qui auront été fabriqués pendants l'atelier.                                   |
| <b>Atelier de shampoing artisanal</b><br>Démonstration participative<br>Débutant                                                                 | Aucun     | 18 octobre (1 atelier)   | Samedi | 15 h à 17 h    | SAINTE-THÉRÈSE          | 35 \$<br>Matériel à apporter :<br>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.<br>Les participants repartiront avec l'équivalent de 2 savons au parfum de chocolat agrémentés de pétales de rose. |
| <b>Atelier d'initiation au collage - mocktails et grignotines</b>                                                                                | Aucun     | 25 septembre (1 atelier) | Jeudi  | 19 h à 21 h    | SAINTE-THÉRÈSE          | 35 \$<br><br>Matériel fourni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Atelier LÉGO Parc Jurassique</b><br>Parent-enfant                                                                                             | Aucun     | 7 octobre (1 atelier)    | Mardi  | 19 h à 20 h 15 | SAINTE-ANNE-DES-PLAINES | 25 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Atelier Maquillage effet spéciaux</b><br>8-99 ans                                                                                             | Aucun     | 16 octobre (1 atelier)   | Jeudi  | 19 h à 20 h 30 | SAINTE-ANNE-DES-PLAINES | 25 \$ Ado<br>35 \$ adulte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Activité                                                      | Préalable | Date                           | Jour     | Heure             | Ville           | Coût                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------|----------|-------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aquarelle</b><br>(14 ans et +)                             | Aucun     | 16 septembre (12 semaines)     | Mardi    | 18 h à 20 h       | LORRAINE        | 205 \$<br>Boîte d’aquarelle et bloc papier à l’aquarelle                             |
| <b>Aquarelle</b><br>Débutant                                  | Aucun     | 10 septembre (12 semaines)     | Mercredi | 9 h à 11 h 30     | ROSEMÈRE        | 191 \$<br>+ matériel                                                                 |
| <b>Barre Fitness</b><br>Tous                                  | Aucun     | 29 septembre (10 semaines)     | Lundi    | 18 h 45 à 19 h 45 | LORRAINE        | 90 \$<br>Apportez votre tapis, bande élastique et poids légers                       |
| <b>BD-manga: comment créer</b><br><b>(principes de bases)</b> | Aucun     | 23 novembre (1 atelier)        | Dimanche | 9 h à 10 h 15     | BLAINVILLE      | 30 \$                                                                                |
| <b>Cardio</b><br>50 ans et plus                               | Aucun     | 15 septembre (12 semaines)     | Lundi    | 9 h 30 à 10 h 30  | BOIS-DES-FILION | 150\$<br>Apportez votre tapis et élastique                                           |
| <b>Cardio plein air Famille</b><br>5-11 ans, avec parent      | Aucun     | 20 septembre (6 semaines)      | Samedi   | 13 h à 13 h 45    | BOIS-DES-FILION | 75\$/enfant<br>110\$/adulte<br>Apportez votre tapis ou couverture et bouteille d’eau |
| <b>Cardio-musculation (en plein-air)</b>                      | Aucun     | 16 septembre (12 semaines)     | Mardi    | 19 h à 20 h       | BLAINVILLE      | 120 \$                                                                               |
| <b>Cardio-poussette (en plein-air)</b>                        | Aucun     | 16 septembre (12 semaines)     | Mardi    | 10 h 15 à 11 h 15 | BLAINVILLE      | 120 \$                                                                               |
| <b>Cardio Tonus</b><br>16 ans et plus                         | Aucun     | 23 septembre (12 semaines)     | Mardi    | 19 h à 20 h       | BOIS-DES-FILION | 150\$                                                                                |
| <b>Cardio-vitalité (en plein-air)</b>                         | Aucun     | 16 septembre (12 semaines)     | Mardi    | 9 h à 10 h        | BLAINVILLE      | 120 \$                                                                               |
| <b>Céramique 10-14 ans</b>                                    | Aucun     | 27 septembre (8 semaines)      | Samedi   | 10 h à 12 h       | BOISBRIAND      | 47,50 \$                                                                             |
| <b>Céramique Parent-enfant</b>                                | Aucun     | 1 <sup>er</sup> et 15 novembre | Samedi   | 13 h à 15 h       | BOISBRIAND      | 47,50 \$ enfant<br>50 \$ adultes                                                     |
| <b>Céramique</b><br>Introduction au façonnage à la plaque     | Aucun     | 4 et 18 octobre                | Samedi   | 13 h à 16 h       | BOISBRIAND      | 50 \$                                                                                |
| <b>Céramique</b><br>Introduction au façonnage ay colombin     | Aucun     | 25 octobre et 8 novembre       | Samedi   | 13 h à 16 h       | BOISBRIAND      | 50 \$                                                                                |

| Activité                                             | Préalable | Date                       | Jour     | Heure             | Ville                   | Coût                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|-------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Céramique</b><br>Projet personnel                 | Aucun     | 22 novembre et 6 décembre  | Samedi   | 13 h à 16 h       | BOISBRIAND              | 50 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Circuit Nature 50 +</b><br>Tous                   | Aucun     | 18 septembre (12 semaines) | Jeudi    | 9 h 30 à 10 h 30  | SAINTE-THÉRÈSE          | 90 \$<br>Apportez votre tapis ou une serviette                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Conditionnement physique pour 50 ans et mieux</b> | Aucun     | 23 septembre (12 semaines) | Mardi    | 9 h 15 à 10 h 15  | SAINTE-ANNE-DES-PLAINES | 60 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Conditionnement physique pour 50 ans et mieux</b> | Aucun     | 25 septembre (12 semaines) | Jeudi    | 9 h à 10 h        | SAINTE-ANNE-DES-PLAINES | 60 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Crochet</b><br>Débutant                           | Aucun     | 16 septembre (12 semaines) | Mardi    | 10 h à 12 h       | SAINTE-THÉRÈSE          | 175 \$<br><br>Pratique des points de bases, projet imposé pour apprendre ces points. Le matériel fourni est obligatoire pour les premiers cours. Coût : 10 \$ à payer au professeur.                                                                                                                                                              |
| <b>Crochet</b><br>Intermédiaire - Avancé             | Aucun     | 17 septembre (12 semaines) | Mercredi | 18 h 30 à 20 h 30 | SAINTE-THÉRÈSE          | 175 \$<br><br>Le premier cours : Projet imposé avec votre matériel (balle en acrylique de couleur pâle et crochet 5.5 mm ou 6 mm). Pour les autres cours, apportez votre propre projet de crochet. Un professeur spécialiste sera sur place pour vous soutenir, vous aider et vous conseiller dans vos réalisations. Initiation au point texturé. |
| <b>Danse en ligne 50+</b><br>Initiation              | Aucun     | 15 septembre (12 semaines) | Lundi    | 13 h 15 à 14 h 15 | BOISBRIAND              | 100 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Danse en ligne 50+</b><br>Débutant                | Aucun     | 15 septembre (12 semaines) | Lundi    | 14 h 30 à 15 h 30 | BOISBRIAND              | 100 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Danse en ligne 50+</b><br>Intermédiaire           | Aucun     | 15 septembre (12 semaines) | Lundi    | 9 h 30 à 11 h 30  | BOISBRIAND              | 120 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Danse country en ligne</b><br>Initiation          | Aucun     | 15 septembre (12 semaines) | Lundi    | 18 h 30 à 19 h 35 | BOISBRIAND              | 85 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Activité                                                   | Préalable                         | Date                       | Jour     | Heure             | Ville                   | Coût                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|----------|-------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Danse country en ligne<br>Débutant intermédiaire           | Avoir suivi le cours d'initiation | 15 septembre (12 semaines) | Lundi    | 19 h 45 à 20 h 50 | BOISBRIAND              | 85 \$                                                                                                                                                                              |
| Danse country<br>Débutant - 16 ans et plus                 | Aucun                             | 15 septembre (10 semaines) | Lundi    | 19 h à 20 h 10    | BOIS-DES-FILION         | 60\$                                                                                                                                                                               |
| Danse country<br>Partenaire Débutant - 16 ans et plus      | Aucun                             | 16 septembre (12 semaines) | Mardi    | 18 h 30 à 19 h30  | BOIS-DES-FILION         | 72\$                                                                                                                                                                               |
| Danse country<br>Débutant                                  | Aucun                             | 17 septembre (12 semaines) | Mercredi | 18 h 30 à 19 h 30 | SAINTE-ANNE-DES-PLAINES | 75 \$                                                                                                                                                                              |
| Danse country<br>Débutant-Intermédiaire                    | Débutant                          | 17 septembre (12 semaines) | Mercredi | 19 h 35 à 20 h 35 | SAINTE-ANNE-DES-PLAINES | 75 \$                                                                                                                                                                              |
| Danse country<br>Intermédiaire                             | Débutant                          | 17 septembre (12 semaines) | Mercredi | 20 h 40 à 21 h 40 | SAINTE-ANNE-DES-PLAINES | 75 \$                                                                                                                                                                              |
| Danse country<br>Intermédiaire - 16 ans et plus            | Débutant                          | 15 septembre (10 semaines) | Lundi    | 19 h 30 à 20 h 40 | BOIS-DES-FILION         | 60\$                                                                                                                                                                               |
| Danse country<br>Partenaire Intermédiaire - 16 ans et plus | Débutant                          | 16 septembre (12 semaines) | Mardi    | 19 h 40 à 20 h 40 | BOIS-DES-FILION         | 72\$                                                                                                                                                                               |
| Dessin<br>6 à 12 ans                                       | Aucun                             | 21 septembre (6 semaines)  | Dimanche | 10 h à 11 h       | BOIS-DES-FILION         | 75\$<br>Matériel fourni                                                                                                                                                            |
| Dessin création<br>Intermédiaire                           | Dessin débutant (un atout)        | 16 septembre (12 semaines) | Mardi    | 13 h 30 à 16 h 30 | SAINTE-THÉRÈSE          | 265 \$<br><br>Apportez votre matériel de base pour le 1 <sup>er</sup> cours. Au 1 <sup>er</sup> cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur. |

| Activité                                              | Préalable                                                   | Date                       | Jour     | Heure               | Ville                   | Coût                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|---------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dessin Modèle vivant</b><br>Débutant intermédiaire | Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels | 18 septembre (12 semaines) | Jeudi    | 13 h 30 à 16 h 30   | SAINTE-THÉRÈSE          | 340 \$<br><br>Apportez votre matériel de base pour le 1 <sup>er</sup> cours. Au 1 <sup>er</sup> cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Échecs</b><br>8-14 ans                             | Aucun                                                       | 16 septembre (1 semaine)   | Mardi    | 18 h 30 à 19 h 30   | BOIS-DES-FILION         | 30\$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Échec</b><br>Parent-Enfant                         | Aucun                                                       | 03 novembre (3 semaines)   | Lundi    | 19 h à 20 h         | SAINTE-ANNE-DES-PLAINES | 60 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Espagnol Conversation 1</b>                        | Aucun                                                       | 17 septembre (12 semaines) | Mercredi | 18 h à 19 h 30      | BOISBRIAND              | 110 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Espagnol Conversation 2</b>                        | Conversation 1 ou équivalent                                | 17 septembre (12 semaines) | Mercredi | 19 h 30 à 21h       | BOISBRIAND              | 110 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Espagnol Conversation 3</b>                        | Conversation 2 ou équivalent                                | 18 septembre (12 semaines) | Jeudi    | 18 h à 19 h 30      | BOISBRIAND              | 110 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Espagnol conversation</b><br><b>Voyage</b>         | Débutant 3 ou équivalent                                    | 16 septembre (12 semaines) | Mardi    | 13 h 30 h à 15 h 30 | SAINTE-THÉRÈSE          | 200 \$<br><br>Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le manuel : Pensar y aprender Libro 2 :<br><a href="https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1081213&amp;def=Pen+ar+y+aprender+Libro+2%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445160">https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1081213&amp;def=Pen+ar+y+aprender+Libro+2%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445160</a>                          |
| <b>Espagnol</b><br>Débutant 1                         | Aucun                                                       | 15 septembre (12 semaines) | Lundi    | 10 h à 12 h         | SAINTE-THÉRÈSE          | 200 \$<br><br>Matériel de cours disponible en ligne.<br><br><a href="https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4194224&amp;def=Espagnol+%3a+180+%2b+corrig%c3%a9s+%3a+d%c3%a9butants+N.+%c3%a9d.%2cCORDOBA%2c+JUAN%2c9782700509915">https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4194224&amp;def=Espagnol+%3a+180+%2b+corrig%c3%a9s+%3a+d%c3%a9butants+N.+%c3%a9d.%2cCORDOBA%2c+JUAN%2c9782700509915</a> |

| Activité                                          | Préalable                   | Date                       | Jour     | Heure             | Ville          | Coût                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------|-------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Espagnol</b><br>Débutant 1                     | Aucun                       | 17 septembre (12 semaines) | Mercredi | 19 h à 21 h       | SAINTE-THÉRÈSE | 200 \$<br><br>Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le manuel : Pensar y aprender Libro 1 :<br><a href="https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1027621&amp;def=Pensar+y+aprender+libro+1%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445207">https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1027621&amp;def=Pensar+y+aprender+libro+1%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445207</a>             |
| <b>Espagnol</b><br>Débutant 2<br>(16 ans et +)    | Aucun                       | 15 septembre (12 semaines) | Lundi    | 19 h à 21 h       | LORRAINE       | 175 \$<br>+25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Espagnol</b><br>Débutant 2                     | Débutant 1<br>ou équivalent | 16 septembre (12 semaines) | Mardi    | 10 h à 12 h       | SAINTE-THÉRÈSE | 200 \$<br><br>Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le manuel débutant 1: Pensar y aprender Libro 1<br><br><a href="https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1027621&amp;def=Pensar+y+aprender+libro+1%2CESPOSITO%2C+FRANCO%2C9782921445207">https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1027621&amp;def=Pensar+y+aprender+libro+1%2CESPOSITO%2C+FRANCO%2C9782921445207</a> |
| <b>Espagnol</b><br>Intermédiaire<br>(16 ans et +) | Débutant                    | 17 septembre (12 semaines) | Mercredi | 10 h à 12 h       | LORRAINE       | 215 \$<br>+ 25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Essentrics - Renforcement</b><br>Tous          | Aucun                       | 16 septembre (12 semaines) | Mardi    | 18 h 15 à 19 h 15 | SAINTE-THÉRÈSE | 90 \$<br><br>Apportez votre tapis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Espagnol</b><br>Intermédiaire                  | Débutant 2 ou<br>équivalent | 17 septembre (12 semaines) | Mercredi | 13 h 30 à 15 h 30 | SAINTE-THÉRÈSE | 200 \$<br><br>Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le manuel : Pensar y aprender Libro 2 :<br><a href="https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1081213&amp;def=Pensar+y+aprender+Libro+2%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445160">https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1081213&amp;def=Pensar+y+aprender+Libro+2%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445160</a>             |



| Activité                                                          | Préalable                              | Date                       | Jour     | Heure             | Ville           | Coût                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|----------|-------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Essentrics - Express midi 40 minutes</b><br>Tous               | Aucun                                  | 18 septembre (12 semaines) | Mardi    | 19 h 30 à 20 h 30 | SAINTE-THÉRÈSE  | 67.50 \$<br>Apportez votre tapis                                                                                                                                               |
| <b>Initiation au dessin</b><br>Fusain-Graphite-Feutre<br>Débutant | Aucun                                  | 18 septembre (12 semaines) | Jeudi    | 9 h à 12 h        | SAINTE-THÉRÈSE  | 265 \$<br>Apportez votre matériel de base pour le 1 <sup>er</sup> cours. Au 1 <sup>er</sup> cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur. |
| <b>Étirements et relaxations</b><br>Tous                          | Aucun                                  | 20 septembre (12 semaines) | Samedi   | 10 h à 11 h       | SAINTE-THÉRÈSE  | 75\$<br>Apportez votre tapis de sol                                                                                                                                            |
| <b>Façonnage créatif (1)</b>                                      | Aucun                                  | 15 septembre (10 semaines) | Lundi    | 12 h 30 à 15 h 30 | BLAINVILLE      | 150 \$                                                                                                                                                                         |
| <b>Façonnage créatif (2)</b>                                      | Aucun                                  | 15 septembre (10 semaines) | Lundi    | 19 h à 22 h       | BLAINVILLE      | 150 \$                                                                                                                                                                         |
| <b>Méditation</b><br>16 ans et plus                               | Aucun                                  | 18 septembre (12 semaines) | Jeudi    | 17 h à 18 h       | BOIS-DES-FILION | 145\$<br>Apportez votre tapis                                                                                                                                                  |
| <b>Peinture acrylique</b><br>16 ans et plus                       | Aucun                                  | 17 septembre (10 semaines) | Mercredi | 19 h à 20 h 30    | BOIS-DES-FILION | 160\$<br>Matériel fourni                                                                                                                                                       |
| <b>Improvisation</b><br>Tous                                      | Aucun                                  | 15 septembre (12 semaines) | Lundi    | 19 h à 21 h       | SAINTE-THÉRÈSE  | 200 \$<br>Inclu 3 matchs contre d'autres équipes.                                                                                                                              |
| <b>Peinture à l'huile</b><br>Niveau 1 et 2                        | 0 à 8 ans<br>d'expérience<br>continue  | 11 septembre (12 semaines) | Jeudi    | 9 h à 11 h 30     | ROSEMÈRE        | 191 \$ + matériel                                                                                                                                                              |
| <b>Peinture à l'huile</b><br>Niveau 3                             | 9 à 12 ans<br>d'expérience<br>continue | 10 septembre (12 semaines) | Mercredi | 13 h à 15 h 30    | ROSEMÈRE        | 191 \$ + matériel                                                                                                                                                              |

| Activité                                                         | Préalable                                                   | Date                       | Jour     | Heure             | Ville          | Coût                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|-------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Peinture à l’huile</b><br>Niveau 4                            | Plus de 12 ans d’expérience continue                        | 9 septembre (12 semaines)  | Mardi    | 9 h à 11 h 30     | ROSEMÈRE       | 191 \$ + matériel                                                                                                                                                                  |
| <b>Peinture à l’huile et acrylique</b><br>Débutant intermédiaire | Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels | 17 septembre (12 semaines) | Mercredi | 13 h 30 à 16 h 30 | SAINTE-THÉRÈSE | 265 \$<br><br>Apportez votre matériel de base pour le 1 <sup>er</sup> cours. Au 1 <sup>er</sup> cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur. |
| <b>Peinture</b><br>Débutant                                      | Dessin débutant (un atout)                                  | 16 septembre (12 semaines) | Mardi    | 18 h à 21 h       | SAINTE-THÉRÈSE | 265 \$<br><br>Apportez votre matériel de base pour le 1 <sup>er</sup> cours. Au 1 <sup>er</sup> cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur. |
| <b>Peinture intuitive et collage</b><br>Débutant intermédiaire   | Dessin débutant (un atout)                                  | 17 septembre (12 semaines) | Mercredi | 9 h à 12 h        | SAINTE-THÉRÈSE | 265 \$<br><br>Apportez votre matériel de base pour le 1 <sup>er</sup> cours. Au 1 <sup>er</sup> cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur. |
| <b>Pilates</b><br>Tous                                           | Aucun                                                       | 15 septembre (12 semaines) | Lundi    | 18 h à 19 h 15    | SAINTE-THÉRÈSE | 112.50 \$<br><br>Apportez votre tapis                                                                                                                                              |
| <b>Pilates</b><br>(16 ans et +)                                  | Aucun                                                       | 17 septembre (12 semaines) | Mercredi | 17 h 45 à 18 h 45 | LORRAINE       | 135 \$<br>Apportez votre tapis                                                                                                                                                     |
| <b>Pilates</b>                                                   | Aucun                                                       | 15 septembre (12 semaines) | Lundi    | 13 h à 14 h       | BOISBRIAND     | 110 \$                                                                                                                                                                             |
| <b>Pilates dynamique</b>                                         | Aucun                                                       | 18 septembre (12 semaines) | Jeudi    | 13 h 30 à 14 h 30 | BOISBRIAND     | 110 \$                                                                                                                                                                             |
| <b>Piyoga</b><br>Tous                                            | Aucun                                                       | 17 septembre (12 semaines) | Mercredi | 18 h à 19 h 15    | SAINTE-THÉRÈSE | 112.50 \$<br><br>Apportez votre tapis                                                                                                                                              |

| Activité                              | Préalable | Date                                                     | Jour              | Heure             | Ville           | Coût                                                     |
|---------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------|----------------------------------------------------------|
| Plein-air tonus (en plein-air)        | Aucune    | 15 septembre (12 semaines)                               | Lundi             | 17 h 45 à 18 h 45 | BLAINVILLE      | 120 \$                                                   |
| Powercross<br>Tous                    | Aucun     | 16 septembre (12 semaines)<br>18 septembre (12 semaines) | Mardi ou<br>jeudi | 19h30 à 20h30     | BOISBRIAND      | 70 \$                                                    |
| Qi Gong<br>Tous                       | Aucun     | 15 septembre (12 semaines)                               | Lundi             | 11 h à 12 h 15    | LORRAINE        | 125 \$                                                   |
| Sciences<br>6 à 12 ans                | Aucun     | 20 septembre (4 semaines)                                | Samedi            | 10 h à 11 h       | BOIS-DES-FILION | 100\$                                                    |
| Yoga<br>Tous niveaux<br>(16 ans et +) | Aucun     | 16 septembre (12 semaines)                               | Mardi             | 11 h à 12 h       | LORRAINE        | 135 \$<br>Apportez votre tapis                           |
| Yoga<br>Tous niveaux<br>(16 ans et +) | Aucun     | 18 septembre (12 semaines)                               | Jeudi             | 11 h à 12 h       | LORRAINE        | 135 \$<br>Apportez votre tapis                           |
| Yoga Böla - Parents détente<br>Tous   | Aucun     | 19 septembre (5 cours)                                   | Vendredi          | 9 30 à 10 h 30    | LORRAINE        | 60 \$ (pour 5 cours). 14\$/cours<br>Apportez votre tapis |
| Yoga dynamique<br>16 ans et plus      | Aucun     | 18 septembre (12 semaines)                               | Jeudi             | 18 h 15 à 19 h 15 | BOIS-DES-FILION | 145\$<br>Apportez votre tapis                            |
| Yoga étirement<br>(16 ans et +)       | Aucun     | 16 septembre (12 semaines)                               | Mardi             | 18 h 30 à 19 h 30 | LORRAINE        | 135 \$<br>Apportez votre tapis                           |
| Yoga extra-détente<br>16 ans et plus  | Aucun     | 18 septembre (12 semaines)                               | Jeudi             | 19 h 30 à 20 h 30 | BOIS-DES-FILION | 145\$<br>Apportez votre tapis                            |
| Yoga flow doux<br>Tous                | Aucun     | 16 septembre (12 semaines)                               | Mardi             | 13 h 30 à 14 h 45 | BOISBRIAND      | 110 \$                                                   |
| Yoga Hatha flow<br>Tous               | Aucun     | 17 septembre (12 semaines)                               | Mercredi          | 19 h à 20 h 15    | BOISBRIAND      | 110 \$                                                   |
| Yoga Hatha<br>Débutant                | Aucun     | 17 septembre (12 semaines)                               | Mercredi          | 19 h 30 à 21 h 00 | SAINTE-THÉRÈSE  | 125 \$<br>Apportez votre tapis                           |
| Yoga Hatha<br>Intermédiaire           | Aucun     | 18 septembre (12 semaines)                               | Jeudi             | 19 h 30 à 21 h    | SAINTE-THÉRÈSE  | 125 \$<br>Apportez votre tapis                           |

| Activité                                            | Préalable | Date                                                     | Jour                 | Heure             | Ville                       | Coût                             |
|-----------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| <b>Yoga Lunch - Express midi 40 minutes</b><br>Tous | Aucun     | 16 septembre (12 semaines)                               | Mardi                | 12h10 à 12h55     | SAINTE-THÉRÈSE              | 67.50 \$<br>Apportez votre tapis |
| <b>Yoga pour tous</b><br>Tous                       | Aucun     | 18 septembre (12 semaines)                               | Jeudi                | 19 h à 20 h 15    | BOISBRIAND                  | 110 \$                           |
| <b>Yoga 50+</b><br>Tous                             | Aucun     | 16 septembre (12 semaines)                               | Mardi                | 15 h 30 à 17 h    | SAINTE-THÉRÈSE              | 125 \$<br>Apportez votre tapis   |
| <b>Yoga 50+</b><br>Tous                             | Aucun     | 18 septembre (12 semaines)                               | Jeudi                | 15 h 30 à 17 h    | SAINTE-THÉRÈSE              | 125 \$<br>Apportez votre tapis   |
| <b>Zumba</b><br>Tous                                | Aucun     | 15 septembre (12 semaines)<br>17 septembre (12 semaines) | Lundi et<br>Mercredi | 18 h 15 à 19 h 15 | BOISBRIAND                  | 125 \$                           |
| <b>Zumba</b><br>Tous                                | Aucun     | 08 septembre (14 semaines)                               | Lundi                | 19 h 00 à 20 h 00 | SAINTE-ANNE-DES-<br>PLAINES | 160 \$                           |
| <b>Zumba</b><br>16 ans et plus                      | Aucun     | 18 septembre (12 semaines)                               | Jeudi                | 19 h à 20 h       | BOIS-DES-FILION             | 150\$                            |
| <b>Zumba Fitness</b><br>(16 ans et +)               | Aucun     | 18 septembre (12 semaines)                               | Jeudi                | 19 h à 20 h       | LORRAINE                    | 110 \$                           |