

ATELIERS POUR ADULTES - ENTENTE INTERMUNICIPALE - HIVER 2023

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Coût	Ville
Aïkijujitsu (auto-défense) Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Lundi	18 h à 19 h	85 \$ +- 80 \$ pour l'uniforme et le matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Aïkijujitsu (auto-défense)	Aucun	28 janvier (12 semaines)	Samedi	11 h 30 à 12 h 30	85 \$ +- 80 \$ pour l'uniforme et le matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Aînés branchés 50+ Tablettes et téléphones Android	Posséder une tablette ou un téléphone Android	1 mars (6 semaines)	Mercredi	8 h 30 à 11 h 30	100 \$ et le participant doit être membre de la FADOQ	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Aînés branchés 50+ Tablettes et téléphones Apple	Posséder une tablette ou un téléphone Apple	11 janvier (6 semaines)	Mercredi	8 h 30 à 11 h 30	100 \$ et le participant doit être membre de la FADOQ	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Aînés branchés 50+ Facebook & Messenger pour téléphones, tablettes et ordinateurs	Posséder une tablette, téléphone ou ordinateur portable et maîtriser les fonctions de base	12 avril (3 semaines)	Mercredi	8 h 30 à 11 h 30	55 \$ et le participant doit être membre de la FADOQ	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Anglais Conversation	Débutant 3 ou équivalent	27 janvier (12 semaines)	Vendredi	9 h 30 à 11 h 30	160 \$ +20 \$ comptant pour le manuel au professeur	SAINTE-THÉRÈSE
Anglais Débutant 1	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Jeudi	9 h 30 à 11 h 30	160 \$ +20 \$ comptant pour le manuel au professeur	SAINTE-THÉRÈSE
Anglais Débutant 1	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	160 \$ +20 \$ comptant pour le manuel au professeur	SAINTE-THÉRÈSE
Anglais Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	26 janvier (12 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 15 h 30	160 \$ +20 \$ comptant pour le matériel au professeur	SAINTE-THÉRÈSE
Aquarelle Avancé		11 janvier (12 semaines)	Mercredi	9 h 30 à 12 h 30	181 \$ + matériel	ROSEMÈRE
Aquarelle Débutant et intermédiaire		10 janvier (12 semaines)	Mardi	12 h 30 à 15 h 30	181 \$ + matériel	ROSEMÈRE

Atelier culinaire - Chocolat de St-Valentin	Aucun	12 février (1 atelier)	Dimanche	9 h à 12 h	30 \$ (Ado) 45 \$ (Adulte)	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Atelier culinaire - Gâteau de Pâques	Aucun	26 mars (1 atelier)	Dimanche	9 h à 12 h	30 \$ (Ado) 45 \$ (Adulte)	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Atelier photo avec cellulaire	Aucun	19 février (1 atelier)	Dimanche	13h à 16h	35 \$	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Ateliers d'écriture Tous	Aucun	23 janvier, 6 et 20 février, 6 et 20 mars	Lundi	13 h à 15 h 30	75 \$ Stylo à l'encre et papier au choix	LORRAINE
Ateliers d'écriture Tous	Aucun	25 janvier, 8 et 22 février, 8 et 22 mars	Mercredi	19 h à 21 h 30	75 \$ Stylo à l'encre et papier au choix	LORRAINE
Cardio 50 + Tous	Aucun	23 janvier (10 semaines)	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	115 \$	BOIS-DES-FILION
Cardio-raquette Tous	Aucun	18 janvier (10 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h	125 \$	LORRAINE
Cardio-tonus Tous	Aucun	24 janvier (10 semaines)	Mardi	19 h à 20 h	115 \$	BOIS-DES-FILION
Cardio-stretching Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h 15 à 20 h 15	130\$	BOISBRIAND
Circuit Nature 50 + Tous	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Jeudi	9 h 30 à 10 h 30	85 \$ Apportez votre tapis ou une serviette	SAINTE-THÉRÈSE
Conditionnement physique pour 50 ans et mieux	Aucun	10 janvier (10 semaines)	Mardi	9 h 15 à 10 h 15	65 \$	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Conditionnement physique pour 50 ans et mieux	Aucun	12 janvier (10 semaines)	Jeudi	9 h 15 à 10 h 15	65 \$	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Danse country en ligne Débutant	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Lundi	18 30 à 19 h 35	105 \$	BOISBRIAND
Danse country en ligne Intermédiaire	Avoir suivi débutant	23 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h 45 à 20 h 50	105 \$	BOISBRIAND
Danse country Débutant	Aucun	23 janvier (14 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 15	84 \$	BOIS-DES-FILION
Danse country Débutant	Aucun	25 janvier (14 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h	75 \$	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Danse country Intermédiaire	Avoir suivi débutant	23 janvier (14 semaines)	Lundi	19 h 30 à 20 h 45	84 \$	BOIS-DES-FILION
Danse country Intermédiaire	Débutant	25 janvier (14 semaines)	Mercredi	20 h 15 à 21 h 15	75 \$	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES

Danse country partenaire Débutant	Aucun	24 janvier (14 semaines)	Mardi	19 h à 20 h 15	84 \$	BOIS-DES-FILION
Danse country partenaire Intermédiaire	Avoir suivi débutant	24 janvier (14 semaines)	Mardi	19 h 30 à 20 h 45	84 \$	BOIS-DES-FILION
Danse Latine Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h 30 à 20 h 30	85 \$	SAINTE-THÉRÈSE
Danse Latine Tous	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Jeudi	18 h à 19 h	85 \$	SAINTE-THÉRÈSE
Dessin Général Intermédiaire Crayon couleur - Fusain - Pastel sec	Débutant ou équivalent	25 janvier (12 semaines)	Mercredi	13 h 30 à 16 h 30	235 \$ ± 100 \$ de matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Dessin Gravure Débutant	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Lundi	9 h à 12 h	235 \$ +- 100 \$ de matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Dessin Modèle vivant nu et habillé Débutant Aquarelle - Encre - Fusain - Acrylique	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	23 janvier (12 semaines)	Lundi	13 h 30 à 16 h 30	300 \$ ± 100 \$ de matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Dessin Modèle vivant nu et habillé Débutant Médiuns libres - Poses longues	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	23 janvier (12 semaines)	Lundi	18 h à 20 h	200 \$ ± 100 \$ de matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Dessin Portrait Débutant et Intermédiaire	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mercredi	9 h à 12 h	235 \$ ± 100 \$ de matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Espagnol Débutant	Aucun	23 janvier (10 semaines)	Lundi	19 h à 21 h	130 \$ +25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices	LORRAINE
Espagnol Débutant 1	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 15 h 30	160 \$ +40 \$ comptant pour le manuel au professeur	SAINTE-THÉRÈSE
Espagnol Débutant 1	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	160 \$ +40 \$ comptant pour le manuel au professeur	SAINTE-THÉRÈSE
Espagnol Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	24 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h à 21 h	160 \$ +40 \$ comptant pour le manuel au professeur	SAINTE-THÉRÈSE
Espagnol Débutant 3	Débutant ou équivalent	26 janvier (12 semaines)	Jeudi	9 h 30 à 11 h 30	160 \$ +40 \$ comptant pour manuel au professeur	SAINTE-THÉRÈSE

Espagnol Intermédiaire	Débutant	25 janvier (10 semaines)	Mercredi	9 h à 11 h	170 \$ + 25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices	LORRAINE
Espagnol Intermédiaire 3	Intermédiaire 2 ou équivalent	24 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h 30 à 11 h 30	160 \$ +20 \$ comptant pour le manuel au professeur	SAINTE-THÉRÈSE
Essentrics Tous	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Mardi	18 h à 19 h	85 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Essentrics 50+ Débutant avec base	Avec base	23 janvier (12 semaines)	Lundi	11 h à 12 h	85 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Essentrics 50+ Débutant avec base	Avec base	25 janvier (12 semaines)	Mercredi	12 h 15 à 13 h 15	85 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Essentrics Dynamique 50+ Avec expérience	Pour gens actif	23 janvier (12 semaines)	Lundi	8 h 30 à 9 h 30	85 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Essentrics Dynamique 50+ Avec expérience	Pour gens actif	25 janvier (12 semaines)	Mercredi	8 h 30 à 9 h 30	85 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Français 1	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 15 h 30	160 \$ + 20 \$ comptant pour le manuel au professeur	SAINTE-THÉRÈSE
Français 2	Français 1	24 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h à 21 h	160 \$ +20 \$ comptant pour le manuel au professeur	SAINTE-THÉRÈSE
Français Conversation	Pouvoir s'exprimer un peu en français	26 janvier (12 semaines)	Vendredi	9 h 30 à 11 h 30	160 \$ +20 \$ comptant pour le manuel au professeur	SAINTE-THÉRÈSE
Guitare (cours particuliers) Débutant Intermédiaire Avancé	Aucun	7 janvier (12 semaines)	Samedi ou dimanche	Selon l'horaire du professeur, entre 9 h et 17 h	Coût à déterminer avec le professeur	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Le laboratoire vocal de Samanta	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h 30 à 21 h	100 \$ (ado) 170 \$ (adulte) Spectacle à la fin de la session. Livre d'exercices inclus.	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Marche-exercices 50+	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Mardi ou jeudi	10h à 11h	140 \$	BOISBRIAND

Peinture à l'huile Niveau 3	9 à 12 ans d'expérience continue	11 janvier (12 semaines)	Mercredi	13 h à 15 h 30	166 \$ + matériel	ROSEMÈRE
------------------------------------	----------------------------------	--------------------------	----------	----------------	-------------------	----------

Peinture à l'huile Niveaux 1 et 2	0 à 8 ans d'expérience continue	12 janvier (12 semaines)	Jeudi	9 h à 11 h 30	166 \$ + matériel	ROSEMÈRE
Peinture à l'huile Niveau 4	Plus de 12 ans d'expérience continue	10 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h à 11 h 30	166 \$ + matériel	ROSEMÈRE
Peinture Huile et acrylique Tous	Aucun	18 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h à 21 h 30	135 \$ plus matériel	BLAINVILLE
Peinture Huile et acrylique Débutant	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mercredi	18 h à 20 h	160 \$ ± 100 \$ de matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Photographie Niveau 1 - Initiation Tous	Posséder un appareil photo numérique ayant les réglages manuels	16 janvier (10 semaines)	Lundi	19 h à 21 h 45	185 \$	BLAINVILLE
Photographie Niveau 2 - Intermédiaire et Avancé Tous	Posséder un appareil photo numérique ayant les réglages manuels	18 janvier (5 semaines)	mercredi	19 h à 21 h 45	100 \$	BLAINVILLE
Pilates Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Lundi	18 h à 19 h	85 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Piyoga Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mercredi	18 h à 19 h	85 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Powercross Tous	Aucun	24 janvier	Mardi ou jeudi	19h30 à 20h30	100 \$	BOISBRIAND
Stretching tonus 50+	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Jeudi	10h à 11h	130 \$	BOISBRIAND
Tae kwon do Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h	85 \$ +-80 \$ pour l'uniforme et le matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Tae kwon do Tous	Aucun	28 janvier (12 semaines)	Samedi	12 h 30 à 13 h 30	85 \$ +-80 \$ pour l'uniforme et le matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Taï-Chi Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Lundi	20 h à 21 h	85 \$ +-80 \$ pour l'uniforme et le matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Taï-Chi Tous	Aucun	28 janvier (12 semaines)	Samedi	13 h 30 à 14 h 30	85 \$ +-80 \$ pour l'uniforme et le matériel	SAINTE-THÉRÈSE

Terre cuite Tous	Aucun	23 janvier (10 semaines)	Lundi	13h à 15 h 30	130 \$	BLAINVILLE
Terre cuite Tous	Aucun	23 janvier (10 semaines)	Lundi	19h à 21 h 30	130 \$	BLAINVILLE
Tonus musculaire et étirements 50+ Tous	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 14 h 30	85 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Tricot	Aucun	19 janvier (10 semaines)	Jeudi	19 h 00 à 21 h 00	60 \$ (Ado) 80 \$ (Adulte) Matériel à acheter selon le projet choisi	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Yin yoga Tous	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 15 h	110 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Yin yoga Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Lundi	20 h 15 à 21 h 15	105 \$ Apportez votre tapis	LORRAINE
Yoga Tous	Aucun	30 janvier (6 semaines)	Lundi	18 h 30 à 19 h 45	110 \$	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Yoga Tous	Aucun	30 janvier (6 semaines)	Lundi	20 h à 21 h 15	110 \$	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Yoga Tous niveaux	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h	105 \$ Apportez votre tapis	LORRAINE
Yoga Tous niveaux	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Jeudi	11 h 15 à 12 h 15	105 \$ Apportez votre tapis	LORRAINE
Yoga-balles Tous	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Jeudi	11 h à 12 h	85 \$ 25 \$ pour les balles (payable au professeur) -Apportez vos balles -Apportez votre tapis et une serviette	SAINTE-THÉRÈSE
Yoga dynamique Tous	Aucun	26 janvier (10 semaines)	Jeudi	18 h 15 à 19 h 15	100 \$ Apportez votre tapis	BOIS-DES-FILION
Yoga extra détente Tous	Aucun	26 janvier (10 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	100 \$ Apportez votre tapis	BOIS-DES-FILION
Yoga flow doux Tous	Aucun	24 janvier(12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 14 h 45	130 \$	BOISBRIAND
Yoga Hatha Flow	Base en yoga	25 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h 30 à 20 h 45	130 \$	BOISBRIAND

Yoga Hatha Débutant	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h 15 à 20 h 45	110 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Yoga Hatha Intermédiaire	Débutant	26 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 21 h	110 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Yoga 50+ Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Lundi	15 h 30 à 17 h	110 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Yoga 50+ Tous	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Mardi	15 h 30 à 17 h	110 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Zumba Tous	Aucun	26 janvier (10 semaines)	Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	115 \$	BOIS-DES-FILION
Zumba fitness Tous	Aucun	26 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h	105 \$	LORRAINE
Zumba or Débutant avec base	Avec base	25 janvier (12 semaines)	Lundi	12 h 15 à 13 h 15	85 \$	SAINTE-THÉRÈSE
Zumba or Intermédiaire	Débutant	23 janvier (12 semaines)	Lundi	9 h 45 à 10 h 45	85 \$	SAINTE-THÉRÈSE
Zumba or Intermédiaire	Débutant	25 janvier (12 semaines)	Mercredi	9 h 45 à 10 h 45	85 \$	SAINTE-THÉRÈSE
Zumba or toning avec petits poids Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Mercredi	11 h à 12 h	85 \$	SAINTE-THÉRÈSE