

ATELIERS POUR ADULTES - ENTENTE INTERMUNICIPALE - AUTOMNE 2022

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Ainés branchés 50+ Tablettes et téléphones Android	Posséder une tablette ou un téléphone Android	19 octobre (6 semaines)	Mercredi	8 h 30 à 11 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	100 \$ et le participant doit être membre de la FADOQ
Ainés branchés 50+ Tablettes et téléphones Apple	Posséder une tablette ou un téléphone Apple	7 septembre (6 semaines)	Mercredi	8 h 30 à 11 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	100 \$ et le participant doit être membre de la FADOQ
Ainés branchés 50+ Facebook & Messenger pour téléphones, tablettes et ordinateurs	Posséder une tablette, téléphone ou ordinateur portable et maîtriser les fonctions de base	30 novembre (3 semaines)	Mercredi	8 h 30 à 11 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	55 \$ et le participant doit être membre de la FADOQ
Anglais Débutant 1	Aucun	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +40 \$ comptant pour le manuel au professeur
Anglais Débutant niveau 1	Aucun	27 septembre (10 semaines)	Mardi	19 h à 21 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	125 \$
Anglais Intermédiaire 1	Débutant 3 ou équivalent	20 septembre (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +15 \$ comptant pour le manuel au professeur
Anglais Inter Plus	Débutant 3	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +15 \$ comptant pour le matériel au professeur
Aquarelle Avancé	Être en cheminement depuis quelques années en aquarelle	14 septembre (12 semaines)	Mercredi	9 h 30 à 12 h 30	ROSEMÈRE	181 \$ + matériel
Aquarelle Débutant	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Jeudi	12 h 30 à 15 h 30	ROSEMÈRE	181 \$ + matériel
Aquarelle Intermédiaire	Avoir déjà fait de l'aquarelle	13 septembre (12 semaines)	Mardi	12 h 30 à 15 h 30	ROSEMÈRE	181 \$ + matériel
Atelier culinaire - Gâteau Halloween	Aucun	9 octobre (1 atelier)	Dimanche	9 h à 12 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	45 \$
Atelier culinaire - Bûche de Noël	Aucun	27 novembre (1 atelier)	Dimanche	9 h à 12 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	45 \$

Atelier de bijoux: Bracelet avec fil de cuivre	Aucun	1 octobre (1 atelier)	Samedi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	50 \$
Ateliers d'écriture Tous	Aucun	19 septembre/ 3 et 24 octobre / 7 et 21 novembre	Lundi	13 h à 15 h 30	LORRAINE	65 \$ Papier et crayons au choix
Café réseautage interculturel: Saveurs régionales	Pour les personnes de 16 ans et plus. Niveau de francisation requis : 3 et plus.	6 octobre (1 semaine)	Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	BLAINVILLE	GRATUIT
Café réseautage interculturel: Préparer l'hiver	Pour les personnes de 16 ans et plus. Niveau de francisation requis : 3 et plus.	17 novembre (1 semaine)	Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	BLAINVILLE	GRATUIT
Café réseautage interculturel: Famille/traditions	Pour les personnes de 16 ans et plus. Niveau de francisation requis : 3 et plus.	8 décembre (1 semaine)	Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	BLAINVILLE	GRATUIT
Cardio 50 + Tous	Aucun	19 septembre (10 semaines)	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	BOIS-DES-FILION	115 \$
Cardio 50+ Tous	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mardi	9 h à 10 h	BOISBRIAND	100 \$
Cardio-tonus Tous	Aucun	20 septembre (10 semaines)	Mardi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	115 \$
Cardio-stretching Tous	Aucun	21 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h 15 à 20 h 15	BOISBRIAND	100 \$
Chant Choral Tous	Aucun	22 et 25 septembre (12 semaines)	Jeudi et Dimanche	Jeudi: 13 h à 15 h 20 et Dimanche : 10 h à 12 h 20	SAINTE-THÉRÈSE	170 \$
Circuit Nature 50 + Tous	Aucun	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h 30 à 10 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis ou une serviette
Conditionnement physique pour 50 ans et mieux	Aucun	20 septembre (14 semaines)	Mardi	9 h 15 à 10 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	90 \$
Conditionnement physique pour 50 ans et mieux	Aucun	22 septembre (14 semaines)	Jeudi	9 h 15 à 10 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	90 \$
Danse country en ligne Débutant	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 15	BOISBRIAND	65 \$

Danse country en ligne Intermédiaire	Avoir suivi débutant	19 septembre (12 semaines)	Lundi	20 h 15 à 21 h 30	BOISBRIAND	65 \$
Danse country Débutant	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h 00 à 20 h 15	BOIS-DES-FILION	72 \$
Danse country Débutant	Aucun	14 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	65 \$
Danse country Intermédiaire	Avoir suivi débutant	19 septembre (12 semaines)	Lundi	20 h 15 à 21 h 45	BOIS-DES-FILION	72 \$
Danse country Intermédiaire	Débutant	14 septembre (12 semaines)	Mercredi	20 h 15 à 21 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	65 \$
Danse country partenaire Débutant	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h 00 à 20 h 15	BOIS-DES-FILION	72 \$
Danse country partenaire Intermédiaire	Avoir suivi débutant	20 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h 30 à 20 h 45	BOIS-DES-FILION	72 \$
Dessin Général Débutant Graphite - Fusain - Feutre	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Lundi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ ± 100 \$ de matériel
Dessin Général Intermédiaire Crayon couleur - Fusain - Pastel sec	Débutant ou équivalent	21 septembre (12 semaines)	Mercredi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	235 \$ ± 100 \$ de matériel
Dessin Modèle vivant nu et habillé Débutant Aquarelle - Encre - Fusain - Acrylique	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	19 septembre (12 semaines)	Lundi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	300 \$ ± 100 \$ de matériel
Dessin Modèle vivant nu et habillé Débutant Médiums libres - Poses longues	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	19 septembre (12 semaines)	Lundi	18 h à 20 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ ± 100 \$ de matériel
Dessin Portrait Débutant et Intermédiaire	Aucun	21 septembre (12 semaines)	Mercredi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	235 \$ ± 100 \$ de matériel
Espagnol Débutant	Aucun	19 septembre (10 semaines)	Lundi	19 h à 21 h	LORRAINE	130 \$ +25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices
Espagnol Débutant 1	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +40 \$ comptant pour le manuel au professeur

Espagnol Débutant Niveau 1	Aucun	28 septembre (10 semaines)	Mercredi	19 h à 21 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	125 \$
Espagnol Débutant 2	Débutant ou équivalent	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +40 \$ comptant pour manuel au professeur
Espagnol Intermédiaire	Débutant	21 septembre (10 semaines)	Mercredi	9 h à 11 h	LORRAINE	170 \$ + 25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices
Espagnol Intermédiaire 2	Débutant 3 ou équivalent	20 septembre (12 semaines)	Mardi	9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +15 \$ comptant pour le manuel au professeur
Espagnol Inter Plus	Débutant 3 ou équivalent	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +15 \$ comptant pour le manuel au professeur
Essentrics Tous	Aucun	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	18 h à 19 h	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis
Essentrics 50+ Débutant avec base	Avec base	19 septembre (12 semaines)	Lundi	11 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis
Essentrics 50+ Débutant avec base	Avec base	21 septembre (12 semaines)	Mercredi	12 h 15 à 13 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis
Essentrics Dynamique 50+ Avec expérience	Pour gens actif	19 septembre (12 semaines)	Lundi	8 h 30 à 9 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis
Essentrics Dynamique 50+ Avec expérience	Pour gens actif	21 septembre (12 semaines)	Mercredi	8 h 30 à 9 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis
Français Débutant 1	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ + 15 \$ comptant pour le manuel au professeur
Français Débutant 1	Aucun	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +15 \$ comptant pour le manuel au professeur
Français Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	20 septembre (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ +15 \$ comptant pour le manuel au professeur
Guitare (cours particuliers) Débutant Intermédiaire Avancé	Aucun	3 septembre (16 semaines)	Samedi ou dimanche	Selon l'horaire du professeur, entre 9 h et 17 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	Coût à déterminer avec le professeur
Le laboratoire vocal de Samanta	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h 30 à 21 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	220 \$

Marche-exercices 50+	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mardi ou jeudi	10h à 11h	BOISBRIAND	105 \$
Méditation	Aucun	19 septembre (10 semaines)	Lundi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	75 \$ Apportez votre tapis
Mouvement conscient	Aucun	22 septembre (10 semaines)	Jeudi	10 h à 11 h 30	BOIS-DES-FILION	95 \$ + matériel
Nidra Yoga Tous	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mardi	18 h à 19 h	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis
Origami et Kirigami La décoration intérieure	Aucun	20 septembre (1 semaine)	Mardi	18 h 30 à 19 h 45	SAINTE-THÉRÈSE	25 \$
Peinture à l'huile Niveau 3	9 à 12 ans d'expérience continue	14 septembre (12 semaines)	Mercredi	13 h à 15 h 30	ROSEMÈRE	166 \$ + matériel
Peinture à l'huile Niveaux 1 et 2	0 à 8 ans d'expérience continue	15 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	166 \$ + matériel
Peinture à l'huile Niveau 4	Plus de 12 ans d'expérience continue	13 septembre (12 semaines)	Mardi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	166 \$ + matériel
Peinture Huile et acrylique Tous	Aucun	21 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h à 21 h 30	BLAINVILLE	135 \$ plus matériel
Peinture Huile et acrylique Tous	Aucun	21 septembre (12 semaines)	Mercredi	18 h à 20 h	SAINTE-THÉRÈSE	160 \$ ± 100 \$ de matériel
Photographie Niveau 1 - Initiation Tous	Posséder un appareil photo numérique ayant les réglages manuels	19 septembre (10 semaines)	Lundi	19 h à 21 h 45	BLAINVILLE	185 \$
Pilates Tous	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Lundi	18 h à 19 h	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis
Pilates Tous	Aucun	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h à 10 h	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis
Pilates Tous	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Lundi	13 h à 14 h	BOISBRIAND	85 \$ Apportez votre tapis
Piyoga Tous	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h 15 à 20 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis

Piyoga Tous	Aucun	21 septembre (12 semaines)	Mercredi	18 h à 19 h	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis
Plein air Tonus	Aucun	21 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h	LORRAINE	125 \$ Apportez une bande élastique avec poignées et votre tapis
Powercross Tous	Aucun	20 septembre	Mardi ou jeudi	19h30 à 20h30	BOISBRIAND	70 \$
Slow move fitness - 50+	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mardi	10 h 15 à 11 h 15	BOISBRIAND	100 \$ Apportez votre tapis
Stretching tonus 50+	Aucun	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	10h à 11h	BOISBRIAND	100 \$
Terre cuite Tous	Aucun	26 septembre (10 semaines)	Lundi	13h à 15 h 30	BLAINVILLE	130 \$
Tonus musculaire et étirements 50+ Tous	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 14 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ Apportez votre tapis
Tricot Tous	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mardi	9 h 30 à 11 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$
Tricot Tous	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$
Tricot Tous	Aucun	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$
Yin yoga Tous	Aucun	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 15 h	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$ Apportez votre tapis
Yoga Tous	Aucun	19 septembre (9 semaines)	Lundi	18 h 30 à 19 h 45	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	156 \$
Yoga Tous	Aucun	19 septembre (9 semaines)	Lundi	20 h à 21 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	156 \$
Yoga Tous niveaux	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h	LORRAINE	105 \$ Apportez votre tapis
Yoga Tous niveaux	Aucun	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	11 h à 12 h	LORRAINE	105 \$ Apportez votre tapis
Yoga-balles Tous	Aucun	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	11 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$ 25 \$ pour les balles (payable au professeur) -Apportez vos balles -Apportez votre tapis et une serviette

Yoga dynamique Tous	Aucun	22 septembre (10 semaines)	Jeudi	18 h 15 à 19 h 15	BOIS-DES-FILION	95 \$ Apportez votre tapis
Yoga extra détente Tous	Aucun	22 septembre (10 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	BOIS-DES-FILION	95 \$ Apportez votre tapis
Yoga flow doux Tous	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 14 h 45	BOISBRIAND	90 \$
Yoga Hatha Tous	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h 30 à 20 h 45	BOISBRIAND	90 \$
Yoga Hatha Flow	Base en yoga	21 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h 30 à 20 h 45	BOISBRIAND	90\$
Yoga Hatha Débutant	Aucun	21 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h 15 à 20 h 45	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$ Apportez votre tapis
Yoga Hatha Intermédiaire	Aucun	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$ Apportez votre tapis
Yoga 50+ Tous	Aucun	19 septembre (12 semaines)	Lundi	15 h 30 à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$ Apportez votre tapis
Yoga 50+ Tous	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Mardi	15 h 30 à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$ Apportez votre tapis
Yoga Tonik 50+ Tous	Aucun	21 septembre (12 semaines)	Mercredi	15 h 30 à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	110 \$ Apportez votre tapis
Zumba Tous	Aucun	22 septembre (10 semaines)	Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	BOIS-DES-FILION	115 \$
Zumba fitness Tous	Aucun	22 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h	LORRAINE	105 \$
Zumba or Débutant avec base	Avec base	21 septembre (12 semaines)	Mercredi	9 h 45 à 10 h 45	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$
Zumba or Intermédiaire	Débutant	19 septembre (12 semaines)	Lundi	9 h 45 à 10 h 45	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$
Zumba or Intermédiaire	Débutant	19 septembre (12 semaines)	Lundi	12 h 15 à 13 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$
Zumba or toning avec petits poids Tous	Aucun	21 septembre (12 semaines)	Mercredi	11 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	85 \$