

COURS 2023	DATE DE DÉBUT ET DE FIN	NOMBRE DE COURS / SESSION	JOUR	HEURE	ENDROIT	NIVEAU	PUBLIC CIBLE	COÛT		REMARQUE(S)
								Résident	Non-résident	
Cours de danse créative Professeur : Gabrielle Turgeon	18 janvier au 12 avril	12	Mercredi	17 h à 17 h 45	Centre communautaire	ENFANTS	Enfants 3-4-5 ans	90\$	115\$	Le but de ce cours est de développer la motricité globale de l'enfant tout en faisant de l'éveil musical. Dans ce cours, les bases du ballet classique et du hip-hop sont enseignées, de petites routines sont aussi proposées Spectacle à la fin de la session. Vêtements confortables pour bien bouger ; - bouteille d'eau ;
Cours de danse hip-hop Professeur : Gabrielle Turgeon	18 janvier au 12 avril	12	Mercredi	17 h 55 à 18 h 55	Centre communautaire	ENFANTS	Enfants 6-8 ans	90\$*	115\$	Dans les cours, les danseurs en apprendront sur la culture hip-hop et seront initiés aux fondations de la danse hip-hop, du breaking et du popping. Des routines et des chorégraphies seront apprises pour intégrer les techniques enseignées. Spectacle à la fin de la session. Vêtements confortables pour bien bouger ; - bouteille d'eau ;
Cours de danse hip-hop Professeur : Gabrielle Turgeon	18 janvier au 12 avril	12	Mercredi	19 h à 20 h	Centre communautaire	ENFANTS	Enfants 9-12 ans	90\$*	115\$	Spectacle à la fin de la session. Vêtements confortables pour bien bouger ; - bouteille d'eau ;
Cours de yoga parent-enfant Professeur : Carol- Karuna Gulglielmo	19 janvier au 13 avril	12	Jeudi	17 h à 17 h 45	Centre communautaire	ENFANTS	Parents Enfants 3-4-5 ans	90\$*	115\$	Par la pratique de mouvements et de postures amusantes, des exercices créatifs de respiration et de relaxation, vous pourrez explorer ensemble le plaisir du yoga et son riche univers. Une occasion en or de profiter des bienfaits du yoga tout en partageant de précieux moments avec votre enfant! Vêtements confortables pour bien bouger ; - bouteille d'eau ; - tapis de yoga.
Cours de yoga enfant Professeur : Carol- Karuna Gulglielmo	19 janvier au 13 avril	12	Jeudi	18 h à 19 h	Centre communautaire	ENFANTS	Enfants 6-8 ans	90\$*	115\$	À travers des exercices créatifs, la professeure guide votre enfant et lui offrira différents outils pour gérer ses émotions et bouger consciemment. Tous les sens de votre enfant seront stimulés et le plaisir sera au cœur de chacune des sessions de yoga. Vêtements confortables pour bien bouger ; - bouteille d'eau ; - tapis de yoga
Cours de yoga enfant Professeur : Carol- Karuna Gulglielmo	19 janvier au 13 avril	12	Jeudi	19 h 15 à 20 h 15	Centre communautaire	ENFANTS	Enfants 9-12 ans	90\$*	115\$	Vêtements confortables pour bien bouger ; - bouteille d'eau ; - tapis de yoga
Introduction à la pastel sec Professeur : Sylvie Pâquet	23 janvier au 3 avril	10	Lundi	10h à 12h	Sous-sol centre communautaire	ARTISTIQUES	Adultes 50 ans et mieux	150\$	175\$	Différentes techniques et surfaces seront expérimenter. Tout en créant des œuvres d'art. Matériel requis : Pastel sec; Savoir-Faire- Sennelier lot de 30 demi-bâtons assortis 66.44\$ plus taxes. Info : vicartistepeintre@gmail.com
Peinture acrylique Professeur : Nathalie Candelon	16 janvier au 27 mars	10	Lundi	14h15 à 16h15	Sous-sol centre communautaire	ARTISTIQUES	Adultes 50 ans et mieux	150\$	175\$	Alternance d'exercices pratiques et de pratique personnelle. Pour se familiariser avec le médium, acquérir des bases, entretenir sa motricité fine, découvrir son style et se faire plaisir. . Pinceaux Au moins 3 brosses (pinceaux carrés) et 3 pinceaux ronds de 3 tailles différentes chacun (gros, moyen, petit). <i>Préférez un ensemble de pinceaux c'est moins cher et parfait pour des débutants.</i> * Récupération 1 tablier ou une vieille chemise Barquette(s) styromousse ou plastique - Pots

										1er cours. Apportez tout votre matériel de peinture (peinture, gobelels et palette, pinceaux, carnet, tablier et chiffon) et seulement 3 supports de tailles différentes. Nathalie Candelon Morel/talimo84410@gmail.com
Chorale Professeur : Johanne Ross	16 janvier au 17 avril (Pas de cours le 13 février, 13 mars et 10 avril)	10	Lundi	19 h à 21 h	Centre communautaire	COURS CULTURELS	Adultes	150\$	175\$	Cet atelier permet de découvrir ce qu'est le chant choral, de toucher au plaisir de mettre nos voix en commun afin de réaliser des harmonies sonores riches, envoûtantes et surtout bienfaitantes. Matériel : 1 cartable, crayon plomb ou porte-mine, bouteille d'eau.
Tai chi chuan Professeur : Nathalie Candelon	16 janvier au 10 avril	12	Lundi	13h à 14h	Sous-sol centre communautaire	50 ANS ET +	Adultes 50 ans et mieux	90\$	115\$	Exercices d'assouplissements suivit de l'étude de la forme. Pour entretenir sa souplesse, son équilibre et sa mémoire grâce à la relaxation et au travail du souffle. Tenue décontractée et chaussures plates et souples.
Yoga adulte niveau débutant Professeur : Caroline Mousseau	17 janvier au 11 avril	12	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	Centre communautaire	COURS DE YOGA	Adultes	90\$	115\$	Yoga niveau débutant yoga flow doux Venez découvrir les bienfaits du yoga. Postures de yoga (muscultation et étirement) et inclus quelques exercices de respiration et méditation en mouvement. -Vêtements confortables pour bien bouger ; - bouteille d'eau ; - tapis de yoga et sangles.
Yoga adulte niveau intermédiaire Professeur : Caroline Mousseau	17 janvier au 11 avril	12	Mardi	19h45 à 20h45	Centre communautaire	COURS DE YOGA	Adultes	90\$	1115\$	Yoga niveau intermédiaire yoga flow rythmé Venez découvrir les bienfaits du yoga. Postures de yoga (muscultation et étirement) et inclus quelques exercices de respiration et méditation en mouvement. -Vêtements confortables pour bien bouger ; - bouteille d'eau ; - tapis de yoga et sangles.
Comment utiliser son iPad débutant Professeur : Pierre Thibodeau	18 janvier au 29 mars	10	Mercredi	10 h à 12 h	Sous-sol centre communautaire	COURS FORMATION	Adultes	150\$*	175\$	Vous possédez un iPad mais vous n'arrivez pas à en profiter pleinement? Ce cours de base vous apprendra à utiliser cet incroyable outil. Vous verrez quels sont les gestes utiles, les applications incluses et optimiser les configurations à votre utilisation. iPad avec le système IOS version 13 et plus.
Comment utiliser son iPad intermédiaire Professeur : Pierre Thibodeau	18 janvier au 29 mars	10	Mercredi	13 h à 15 h	Sous-sol centre communautaire	COURS FORMATION	Adultes	150\$*	175\$	Le cours iPad intermédiaire approfondira les notions vues dans le cours de débutant. Ce cours vous permettra également d'apprendre à être fonctionnel avec les applications de bureautique telles Pages, Numbers et Keynote. iPad avec le système IOS version 13 et plus.
Stretching et Tonus Professeur : Caroline Mousseau	19 janvier au 13 avril	12	Jeudi	9 h à 10 h	Centre communautaire	50 ANS ET +	Adultes 50 ans et mieux	90\$	115\$	Ce cours vous permettra d'être plus souple, avec un meilleur équilibre et qui tonifiera tout le corps. On commence par réveiller tranquillement les parties du corps et ensuite augmenter le rythme. Matériel requis: tapis de yoga, bouteille d'eau.

Zumba bouger en douceur Professeur : Caroline Mousseau	19 janvier au 13 avril	12	Jeudi	10h15 à 11h15	Centre communautaire	50 ANS ET +	Adultes 50 ans et mieux	90\$*	115\$	Venez-vous bouger sous des rythmes venant des quatre coins de la terre. Un étirement au début et à la fin du cours feront partie intégrante du cours. Matériel requis: Tapis de yoga, bouteille d'eau chaussures confortables.
Cours de : Étirement Professeure : Isabelle Tessier et son équipe	19 janvier au 13 avril	12	Jeudi	14h à 15h	Centre communautaire	50 ANS ET +	Adultes 50 ans et mieux	90\$*	115\$	Série d'exercices conçus pour améliorer la flexibilité Matériel requis: Tapis de yoga, bouteille d'eau chaussures confortables.
Cours de : Mise en forme Professeure : Isabelle Tessier et son équipe	19 janvier au 13 avril	12	Jeudi	15h15 à 16h15	Centre communautaire	50 ANS ET +	Adultes 50 ans et mieux	90\$*	115\$	Entraînement complet adapté à tous les niveaux. Augmentez de façon progressive votre endurance, votre souplesse et votre équilibre. Matériel requis: Tapis de yoga, bouteille d'eau chaussures confortables.
Introduction à la pastel sec Professeur : Sylvie Pâquet	26 janvier au 6 avril	10	Jeudi	18h45 à 20h45	Sous-sol centre communautaire	ARTISTIQUES	Adultes 50 ans et mieux	150\$	175\$	Différentes techniques et surfaces seront expérimenter. Tout en créant des œuvres d'art. Matériel requis : Pastel sec; Savoir-Faire- Sennelier lot de 30 demi-bâtons assortis 66.44\$ plus taxes. Info : vieartistepeintre@gmail.com
Cours de : Raquette active Professeure : Isabelle Tessier et son équipe	20 janvier au 24 février	6	Vendredi	13h À 14h	Stationnement municipal près de l'entrée de la LOKEN	50 ANS ET +	Adultes 50 ans et mieux	45\$*	57.50\$	Joignez-vous à nous pour des séances de raquette dynamique afin d'augmenter votre endurance et votre musculation sans impact et en sécurité. Matériel requis : raquettes.

*Astérisque signifie que le cours est inclus dans l'entente intermunicipale de la MRC des Pays-d'en-Haut/tarif résident

Période d'inscription du 5 décembre 2022 au 9 janvier 2023(résidents seulement) et du 19 décembre 2022 au 9 janvier 2023 pour tous.

Début la session d'hiver : semaine du 16 janvier 2023

Prendre note que les cours :

Veillez prendre note qu'aucun cours n'aura lieu pendant la semaine de relâche scolaire du 27 février au 3 mars.