

Grille horaire Automne 2022

Certaines informations dans cette grille peuvent changer ou être mise à jour sans préavis.

*** Activités pour les JEUNES ***

TYPE D'ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURES DÉBUT-FIN	DÉBUT DES COURS	NB sem.	LIEU* LOCAL	COÛTS (\$)	PROFESSEUR RESPONSABLE
ATELIERS DE CUISINE - Nouveau!								
Le caramel dans tous ses états	Ados 12+/Adultes	dimanche	9h00 à 12h00	25 septembre	1	CC Régent-Martimbeau	65	Laurent Conil
Le caramel dans tous ses états	Ados 12+/Adultes	dimanche	13h00 à 16h00	25 septembre	1	CC Régent-Martimbeau	65	
Initiation à la boulangerie	Ados 12+/Adultes	dimanche	12h30 à 16h30	2 octobre	1	CC Régent-Martimbeau	70	
Pingouin de Noël en chocolat	7 ans et plus	dimanche	9h30 à 12h00	18 décembre	1	CC Régent-Martimbeau	45	
Pingouin de Noël en chocolat	7 ans et plus	dimanche	13h00 à 15h30	18 décembre	1	CC Régent-Martimbeau	45	Annie Barette
Décoration gâteau drip gourmand	Ados 14+/Adultes	Samedi	10h00 à 12h30	15 octobre	1	C.C (102)	60	
Décoration gâteau drip gourmand	Ados 14+/Adultes	Lundi	13h00 à 15h30	7 novembre	1	C.C (102)	60	
Décoration gâteau licorne	Ados 14+/Adultes	Lundi	18h30 à 21h00	17 octobre	1	C.C (102)	60	
Décoration fondant Halloween	Ados 12+/Adultes	Samedi	10h00 à 12h30	29 octobre	1	C.C (102)	60	
Décoration fondant Noël	Ados 12+/Adultes	Samedi	13h00 à 15h30	10 décembre	1	C.C (102)	60	
Décoration gâteau crème au beurre avec fleurs	Ados 14+/Adultes	Lundi	13h00 à 15h30	17 octobre	1	C.C (102)	60	
Décoration gâteau crème au beurre avec fleurs	Ados 14+/Adultes	Lundi	18h30 à 21h00	7 novembre	1	C.C (102)	60	
Décoration de cup cake Halloween	7 ans et plus	Vendredi	18h00 à 20h00	28 octobre	1	C.C (102)	55	
Décoration de cup cake Noël	7 ans et plus	Samedi	10h00 à 12h00	10 décembre	1	C.C (102)	55	
Décoration bûche de Noël	Ados 14+/Adultes	Vendredi	18h30 à 20h30	9 décembre	1	C.C (102)	60	***Vous repartirez avec votre gâteau décoré - le gâteau décoré peut être congelé***
Décoration gâteau arc-en ciel	10 ans et plus	Samedi	10h00 à 12h00	5 novembre	1	C.C. (102)	60	
ACTIVITES POUR LES TOUT-PETITS - Nouveau!								
Mini-bouge! (parent-enfant)	6 à 18 mois	lundi	8h30 à 9h30	12 septembre	12	2020E bl Laurentides	70	Barbara Laforte
1,2, 3 go, on bouge! (parent-enfant)	18 à 36 mois	lundi	9h30 à 10h30	12 septembre	12	2020E bl Laurentides	70	
1,2, 3 go, on bouge! (parent-enfant)	18 à 36 mois	jeudi	16h30 à 17h30	15 septembre	12	2020E bl Laurentides	70	
Mini-sports	3-5 ans	samedi	8h00 à 9h00	10 septembre	12	2020E bl Laurentides	70	
Mini-sports	3-4 ans	jeudi	17h30 à 18h30	15 septembre	12	2020E bl Laurentides	70	
Mini-sports	3-5 ans	lundi	10h30 à 11h30	12 septembre	12	2020E bl Laurentides	70	
Mini-sports	3-5 ans	jeudi	14h00 à 15h00	15 septembre	12	2020E bl Laurentides	70	
Initiation à la musique	3-5 ans	lundi	11h30 à 12h30	12 septembre	12	2020E bl Laurentides	70	
Initiation à la musique	3-5 ans	jeudi	13h00 à 14h00	15 septembre	12	2020E bl Laurentides	70	
Initiation à la musique et à la danse	4-6 ans	jeudi	18h30 à 19h30	15 septembre	12	2020E bl Laurentides	70	
Rythme, musique et danse	3-5 ans	jeudi	15h00 à 16h00	15 septembre	12	2020E bl Laurentides	70	
ACTIVITÉS ARTISTIQUES, SCIENTIFIQUE ET RÉCRÉATIVES * Ce cours est offert aux deux semaines								
Échecs (jeux et stratégies)	9 ans et plus	samedi	11h15 à 12h15	17 septembre	12	C.C. (02)	70	Fifi Semmar
Peinture à l'huile	7 ans et plus	lundi	17h45 à 19h00	12 septembre	12	C.C. (05A)	85	Josee Bissonette
Dessin-peinture	7 ans et plus	mercredi	17h45 à 19h00	14 septembre	12	C.C. (05A)	80	
Peinture à l'huile et dessin	Ado/Adulte	mercredi	19h00 à 20h15	14 septembre	12	C.C. (05A)	85	Fifi Semmar
Théâtre	9 ans et plus	samedi	10h15 à 11h15	17 septembre	12	C.C. (02)	70	
Crochet / tricot	Adultes et enfants 7 +	mardi	18h30 à 20h00	13 septembre	6	C.C. (03)	40	Lucille Laprade
Crochet / tricot	Adultes et enfants 7 +	mardi	18h30 à 20h00	25 octobre	6	C.C. (03)	40	
Couture pour débutant*	12 ans et plus	Mercredi	17h45 à 19h45	12, 26 oct., 9, 23 nov., 7 dec.	5	C.C. (02)	90	Sonya Fortier
Expérience science	5-7 ans	vendredi	17h45 à 18h45	16 septembre	12	C.C. (02)	75	Fifi Semmar
Expérience science	5-7 ans	samedi	9h00 à 10h00	17 septembre	12	C.C. (02)	75	
Expérience science	8-10 ans	vendredi	19h00 à 20h00	16 septembre	12	C.C. (02)	75	
ACTIVITÉS SPORTIVES								
Cheer-mouvement et danse	7-9 ans	Mardi	18h00 à 19h00	13 septembre	12	C.C. (A)	70	Audreanne Gill
Cheer-mouvement et danse	10 ans et plus	Mardi	19h00 à 20h00	13 septembre	12	C.C. (A)	70	Audreanne Gill
Gym-danse	4-6 ans	Samedi	12h30 à 13h30	10 septembre	12	7(A)	70	Catherine Labrie
Gym-danse	5-7 ans	jeudi	18h30 à 19h30	15 septembre	12	C.C. (7A)	70	
Gym-danse	5-7 ans	Vendredi	18h00 à 19h00	17 septembre	12	C.C. (B)	70	A. Goulet et A. Ballesteros
Gym-danse	7-9 ans	Samedi	13h30 à 14h30	10 septembre	12	7(A)	70	A. Goulet et A. Ballesteros
Gym-danse	8-9 ans	Vendredi	19h00 à 20h00	16 septembre	12	C.C. (B)	70	
Mini-tennis	4-6 ans	samedi	9h00 à 10h00	10 septembre	12	C.C. (A)	70	Davide Abbruzzese
Mini-tennis	7-8 ans	samedi	10h00 à 11h00	10 septembre	12	C.C. (A)	70	
Mini-tennis	9 ans et plus	samedi	11h00 à 12h00	10 septembre	12	C.C. (A)	70	
APPRENTISSAGE GÉNÉRAL								
Prêts à rester seuls	9-13 ans	Samedi	9h00 à 15h00	15 octobre	1	C.C. (05)	75	Atouts plus
Gardiens avertis	11-15 ans	Samedi	8h30 à 16h30	19 novembre	1	C.C. (05)	80	
COURS DE LANGUE								
Espagnol débutant	8-12 ans	Mercredi	18h00 à 19h00	20 septembre	8	C.C. (03)	85	Gladys Del Valle Rojas
Espagnol débutant	13 ans et plus et adultes	Mercredi	19h00 à 20h00	20 septembre	8	C.C. (03)	85	
Anglais par le jeu**	4-6 ans	vendredi	17h45 à 18h45	16 septembre	12	C.C. (03)	70	Lina Kahil
Anglais par le jeu**	4-6 ans	samedi	10h00 à 11h00	17 septembre	12	C.C. (03)	70	
Anglais débutant	7-9 ans	vendredi	18h45 à 19h45	16 septembre	12	C.C. (03)	70	
Anglais débutant	7-9 ans	samedi	9h00 à 10h00	17 septembre	12	C.C. (03)	70	
Anglais débutant	8-11 ans	samedi	11h00 à 12h00	17 septembre	12	C.C. (03)	70	
Anglais intermédiaire - conversation	10 ans et plus	vendredi	19h45 à 20h45	16 septembre	12	C.C. (03)	70	

***** Activités pour les ADULTES *****

TYPE D'ACTIVITÉS	JOUR	HEURES DÉBUT-FIN	DÉBUT DES COURS	NB sem.	LIEU* LOCAL	COÛTS (\$)	PROFESSEUR RESPONSABLE
ATELIERS DE CUISINE- Nouveau							
Le caramel dans tous ses états	Ados 12+/Adultes	dimanche	9h00 à 12h00	25 septembre	1	CC Régent-Martimbeau	65
Le caramel dans tous ses états	Ados 12+/Adultes	dimanche	13h00 à 16h00	25 septembre	1	CC Régent-Martimbeau	65
Initiation à la boulangerie	Ados 12+/Adultes	dimanche	12h30 à 16h30	2 octobre	1	CC Régent-Martimbeau	70
Décoration gâteau drip gourmand	Ados 14+/Adultes	Samedi	10h00 à 12h30	15 octobre	1	C.C (102)	60
Décoration gâteau drip gourmand	Ados 14+/Adultes	Lundi	13h00 à 15h30	7 novembre	1	C.C (102)	60
Décoration gâteau licorne	Ados 14+/Adultes	Lundi	18h30 à 21h00	17 octobre	1	C.C (102)	60
Décoration fondant Halloween	Ados 12+/Adultes	Samedi	10h00 à 12h30	29 octobre	1	C.C (102)	60
Décoration fondant Noël	Ados 12+/Adultes	Samedi	13h00 à 15h30	10 décembre	1	C.C (102)	60
Décoration gâteau crème au beurre avec fleurs	Ados 14+/Adultes	Lundi	13h00 à 15h30	17 octobre	1	C.C (102)	60
Décoration gâteau crème au beurre avec fleurs	Ados 14+/Adultes	Lundi	18h00 à 20h30	7 novembre	1	C.C (102)	60
Décoration bûche de Noël	Ados 14+/Adultes	Vendredi	18h30 à 20h30	9 décembre	1	C.C (102)	60

Laurent Conil

Annie Barette

Vous repartirez avec votre gâteau décoré - le gâteau décoré peut être congelé

ACTIVITÉS ARTISTIQUES							
Peinture à l'huile	Adultes et enfants 7 +	lundi	17h45 à 19h	12 septembre	12	C.C. (5A)	85
Dessin	Adultes	mercredi	12h30 à 15h30	14 septembre	12	C.C. (5A)	135
Peinture à l'huile et acrylique	Adultes	mardi	12h30 à 15h30	13 septembre	12	C.C. (7 BC)	135
Peinture à l'huile, aquarelle et acrylique	Adultes	mardi	9h00 à 11h30	12 septembre	12	C.C. (5A)	115
Peinture à l'huile et dessin (Ado-	Ados/Adultes	mercredi	19h00 à 22h00	14 septembre	12	C.C. (5A)	135
Peinture acrylique et aquarelle	Adultes	mercredi	9h00 à 11h30	14 septembre	12	C.C. (5 A)	115
Peinture pour personnes avec déficiences	Adultes	lundi	12h30 à 14h30	12 septembre	12	C.C. (7BC)	115
Couture pour débutant	Adulte	Mercredi	9h00 à 12h00	12 octobre	3	C.C. (02)	90
Crochet / tricot	Adultes	lundi	9h30 à 11h00	12 septembre	6	C.C. (03)	40
Crochet / tricot	Adultes	lundi	9h30 à 11h00	31 octobre	6	C.C. (03)	40
Crochet / tricot	Adultes et enfants 7 +	mardi	18h30 à 20h00	13 septembre	6	C.C. (03)	40
Crochet / tricot	Adultes et enfants 7 +	mardi	18h30 à 20h00	25 octobre	6	C.C. (03)	40
Crochet / tricot	Ados/Adultes	mercredi	18h30 à 20h00	14 septembre	6	C.C. (02)	40
Crochet / tricot	Ados/Adultes	mercredi	18h30 à 20h00	26 octobre	6	C.C. (02)	40
Crochet / tricot	Ados/Adultes	jeudi	18h30 à 20h00	15 septembre	6	C.C. (02)	40
Crochet / tricot	Ados/Adultes	jeudi	18h30 à 20h00	27 octobre	6	C.C. (02)	40

Josée Bissonnette

Sonya Fortier

Lucile Laprade

ACTIVITÉS SPORTIVES							
Badminton	Adultes	mardi	19h15 à 21h45	13 septembre	12	Paul Comtois	90
Badminton	Adultes	mercredi	19h15 à 21h45	14 septembre	12	Paul Comtois	90
Badminton	Adultes	jeudi	19h15 à 21h45	15 septembre	12	Paul Comtois	90
Ballon volant	Adultes	lundi	20h00 à 22h00	12 septembre	12	Le Sentier	90
Ballon volant	Adultes	jeudi	20h00 à 22h00	15 septembre	12	Le Sentier	90

Alain Brulotte

Louis Macedo

David Dubois

Michel Brazeau

APPRENTISSAGE GÉNÉRAL							
Premiers soins	Ados/Adultes	Dimanche	8h30 à 17h30	13 novembre	1	2020 bl.des Laurentides	100

Atouts plus

COURS DE LANGUE							
Espagnol intermédiaire grammaire et conversation	Adultes	lundi	18h00 à 20h00	12 septembre	12	C.C. (03)	115
Espagnol débutant 1 pour le voyage	Adultes	Mardi	18h00 à 20h00	13 septembre	12	C.C. (05A)	115
Espagnol Débutant 1	Adultes	Mardi	9h00 à 10h30	20 septembre	8	C.C. (03)	120
Espagnol Intermédiaire 1	Adultes	Mardi	10h30 à 12h00	20 septembre	8	C.C. (03)	120
Espagnol Conversation 1	Adultes	Mardi	12h30 à 14h00	20 septembre	8	C.C. (03)	120
Espagnol Voyageur 1	Adultes	Mardi	14h à 15h30	20 septembre	8	C.C. (03)	120
Espagnol débutant	Adultes et jeunes de 13 ans et plus	Mercredi	19h00 à 20h00	20 septembre	8	C.C. (03)	85

Saskia Zurita

Gadys Del Valle Rojas

RELAXATION / ÉTIREMENTS							
Stretching yoga (Yin régénérateur)	Adultes	vendredi	9h00 à 10h00	16 septembre	12	C.C. (7 BC)	110
Stretching Yoga avec détente et méditation	Adultes	mardi	9h00 à 10h00	13 septembre	12	2020 bl.des Laurentides	110
Yoga Hatha débutant	Adultes	mardi	10h05 à 11h05	13 septembre	12	2020 bl.des Laurentides	110
Yoga pour tous	Adultes	mardi	19h30 à 20h30	14 septembre	12	2020 bl.des Laurentides	110
Yoga pour tous	Adultes	mercredi	19h30 à 20h30	14 septembre	12	2020 bl.des Laurentides	110
Yoga Hatha tous niveaux et Nidra (60 min.	Adultes	mardi	11h10 à 12h30	13 septembre	12	2020 bl.des Laurentides	145
Yoga et Nidra tous niveaux (60 min. yoga et 30	Adultes	vendredi	10h05 à 11h35	16 septembre	12	C.C. (7 BC)	150

Caroline Berthelette

Karine Corbeil

Caroline Berthelette

DANSE ADULTES							
Claquette	Ado/Adulte	Jeudi	19h30 à 20h30	15 septembre	12	2020E bl Laurentides	70
Jazz/ Contemporain	15 ans et plus	mercredi	20h00 à 21h00	14 septembre	12	C.C. (7A)	70
Hip-hop	15 ans et plus	Vendredi	20h00 à 21h00	16 septembre	12	C.C. (7 A)	70
Salsa lady styling	Ados/Adultes	Lundi	19h30 à 20h30	12 septembre	12	C.C. (7 A)	70

Barbara Laforte

Catherine Labrie

Maude Aubin

MISE EN FORME / EXERCICE							
Abdo fessier	Adultes	lundi	20h00 à 21h00	12 septembre	12	C.C. (A)	85
Abdo fessier	Adultes	vendredi	19h40 à 20h40	16 septembre	12	2020E bl Laurentides	85
Cardio Latino	Ado/Adultes	lundi	18h00 à 19h00	12 septembre	12	C.C. (A)	85
Cardio-danse	Ado/Adultes	Lundi	19h30 à 20h30	12 septembre	12	C.C. (7AB)	85
Cardio-danse	Ado/Adultes	Jeudi	20h30 à 21h30	15 septembre	12	2020E bl Laurentides	85
Circuit et entraînement	Ado/Adultes	Lundi	18h30 à 19h30	12 septembre	12	C.C. (7AB)	85
Mise en forme et étirements	Adultes	jeudi	9h30 à 10h30	8 septembre	12	2020E bl Laurentides	85
Renforcement musculaire	Adultes	lundi	9h00 à 10h00	12 septembre	12	C.C. (7AB)	110
Renforcement musculaire	Adultes	lundi	10h00 à 11h00	12 septembre	12	C.C. (7AB)	110
Renforcement musculaire	Adultes	mercredi	9h00 à 10h00	14 septembre	12	C.C. (7AB)	110
Renforcement musculaire	Adultes	mercredi	10h00 à 11h00	14 septembre	12	C.C. (7AB)	110
Zumba®	Ado/Adultes	lundi	19h00 à 20h00	12 septembre	12	C.C. (A)	85
Zumba®	Ado/Adultes	mercredi	18h30 à 19h30	7 septembre	12	C.C. (A)	85
Zumba®	Ado/Adultes	mercredi	19h40 à 20h40	7 septembre	12	C.C. (A)	85
Zumba®	Ado/Adultes	Vendredi	18h30 à 19h30	16 septembre	12	2020E bl Laurentides	85
Zumba gold ® (débutant - sans sauts)	Adultes	jeudi	10h45 à 11h45	8 septembre	12	2020E bl Laurentides	85
Zumba gold ® (débutant - sans sauts)	Adultes	lundi	10h45 à 11h45	12 septembre	12	C.C. (AB)	85
Zumba®	Adultes	lundi	9h30 à 10h30	12 septembre	12	C.C. (AB)	85
Zumba®	Adultes	mercredi	9h30 à 10h30	7 septembre	12	C.C. (AB)	85
Zumba®	Adultes	vendredi	9h30 à 10h30	9 septembre	12	2020E bl Laurentides	85

Cristina Salazar

Maude Aubin

Barbara Laforte

Maude Aubin

Jana Ens

Maude Bergeron

Cristina Salazar

Cristina Salazar

Jana Ens

Jana Ens

Jana Ens

Jana Ens

*Prenez note que des pré-inscriptions ont eu lieu à la session précédente. *