

## Hiver 2024 - Adultes

### ATELIERS DE DÉCORATION DE GÂTEAU

Drip crème au beurre chocolat	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	8 avril	1	C.C. (102)	60	Annie
Gâteau crème au beurre multicolore	Ados/Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	27 avril	1	C.C. (102)	60	

### ATELIERS D'INFORMATIQUE

Excel débutant (bloc 1 et 2)	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	18 et 25 janvier	2	C.C. ( 5A )	85	Neila
	Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	20 et 27 janvier	2	C.C. (104)	85	
Excel intermédiaire (bloc 1 et 2)	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	1 et 8 février	2	C.C. ( 5A )	85	
	Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	3 et 10 février	2	C.C. (104)	85	
Excel avancé (bloc 1-2-3)	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	15, 22, 29 février	3	C.C. ( 5A )	110	
	Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	17,24 février et 2 mars	3	C.C. (104)	110	
Word débutant (bloc 1)	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	18 avril 2024	1	C.C. ( 5A )	60	
	Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	20 avril 2024	1	C.C. (104)	60	
Word intermédiaire (bloc 1 et 2)	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	25 avril et 2 mai	2	C.C. ( 5A )	85	
	Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	27 avril et 4 mai	2	C.C. (104)	85	
Word avancé (bloc 1 et 2)	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	9 et 16 mai	2	C.C. ( 5A )	85	
	Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	11 et 18 mai	2	C.C. (104)	85	
Outlook	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	21 mars 2024	1	C.C. ( 5A )	60	
	Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	23 mars 2024	1	C.C. (104)	60	
One Note	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	4 avril 2024	1	C.C. ( 5A )	60	
	Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	6 avril 2024	1	C.C. (104)	60	
Power point - Des présentations qui parlent!	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	14 mars 2024	1	C.C. ( 5A )	60	
	Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	16 mars 2024	1	C.C. (104)	60	

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Dessin	Adultes	Mercredi	12h30 à 15h30	17 janvier	12	C.C. ( 5A )	135	Josée
Peinture à l'huile et acrylique	Adultes	Mardi	12h30 à 15h30	16 janvier	12	C.C. ( 7B )	135	
Peinture à l'huile, aquarelle et acrylique	Adultes	Mardi	9h00 à 11h30	16 janvier	12	C.C. ( 5A )	115	
Peinture à l'huile et dessin	Ados/Adultes	Mercredi	19h00 à 22h00	17 janvier	12	C.C. ( 5A )	135	
Peinture acrylique et aquarelle	Adultes	Mercredi	9h00 à 11h30	17 janvier	12	C.C. ( 5A )	115	
Peinture pour personnes avec déficiences physiques	Adultes	Lundi	12h30 à 14h30	15 janvier	12	C.C. ( 7B )	115	Lucile
Crochet / tricot	Adultes	Lundi	9h30 à 11h00	15 janvier	6	C.C. ( 03 )	40	
Crochet / tricot	Adultes	Lundi	9h30 à 11h00	26 février	6	C.C. ( 03 )	40	
Crochet / tricot	Ados/Adultes	Mercredi	18h30 à 20h00	17 janvier	6	C.C. ( 02 )	40	
Crochet / tricot	Ados/Adultes	Mercredi	18h30 à 20h00	28 février	6	C.C. ( 02 )	40	
Crochet / tricot	Ados/Adultes	Jeudi	18h30 à 20h00	18 janvier	6	C.C. ( 02 )	40	
Crochet / tricot	Ados/Adultes	Jeudi	18h30 à 20h00	29 février	6	C.C. ( 02 )	40	
Couture débutant	Adultes	Lundi	9h00 à 11h30	29 janvier	6	C.C. ( 02 )	95	

### ACTIVITÉS SPORTIVES

Badminton	Adultes	Mardi	19h15 à 21h45	16 janvier	15	Paul Comtois	115	Alain
Badminton	Adultes	Mercredi	19h15 à 21h45	17 janvier	15	Paul Comtois	115	Louis
Badminton	Adultes	Jeudi	19h15 à 21h45	18 janvier	15	Paul Comtois	115	David
Ballon volant	Adultes	Lundi	20h00 à 22h00	15 janvier	12	Les Explorateurs	90	Michel
Ballon volant	Adultes	Jeudi	20h00 à 22h00	18 janvier	12	Les Explorateurs	90	
Karaté débutant	Ados14+/Adultes	Mardi	19h30 à 20h30	16 janvier	12	C.C. ( 7B )	75	Lyne
Karaté débutant	Ados14+/Adultes	Dimanche	14h45 à 15h45	14 janvier	12	C.C. ( 7B )	75	
Karaté débutant	Adultes	Mercredi	12h30 à 13h30	17 janvier	12	2020E bl Laurentides	90	
Karaté débutant	Adultes	Vendredi	12h30 à 13h30	19 janvier	12	2020E bl Laurentides	90	

### APPRENTISSAGE GENERAL

Initiation aux techniques de la réception en hôtellerie	Adultes	Jeudi	20h00 à 21h00	25 janvier	12	C.C. ( 102 )	85	Khaled
Initiation au commerce international	Adultes	Jeudi	21h00 à 22h00	25 janvier	12	C.C. ( 102 )	85	

## DANSE ADULTES

Baladi et mise en forme	Adultes	Vendredi	20h00 à 21h00	19 janvier	12	C.C. (7BC)	90	Claudia
Jazz / Contemporain	Ados 12+/ Adultes	Jeudi	19h30 à 20h30	18 janvier	12	C.C. (7BC)	70	Catherine
Hip hop	Ados 14+/ Adultes	Vendredi	20h00 à 21h00	19 janvier	12	C.C. (7A)	70	

## COURS DE LANGUE

Anglais débutant 1	Adultes	Jeudi	9h00 à 10h00	25 janvier	12	C.C. (102)	85	Khaled
Anglais débutant 1	Adultes	Jeudi	18h00 à 19h00	25 janvier	12	C.C. (102)	85	
Anglais débutant 2	Adultes	Mardi	9h00 à 10h00	23 janvier	12	C.C. (02)	85	
Anglais débutant 2	Adultes	Mardi	18h00 à 19h00	23 janvier	12	C.C. (02)	85	
Anglais intermédiaire 1	Adultes	Jeudi	10h00 à 11h00	25 janvier	12	C.C. (102)	85	
Anglais intermédiaire 1	Adultes	Jeudi	19h00 à 20h00	25 janvier	12	C.C. (102)	85	
Anglais intermédiaire 2	Adultes	Mardi	10h00 à 11h00	23 janvier	12	C.C. (02)	85	
Anglais intermédiaire 2	Adultes	Mardi	19h00 à 20h00	23 janvier	12	C.C. (03)	85	
Anglais conversation	Adultes	Mardi	11h00 à 12h00	23 janvier	12	C.C. (03)	85	
Anglais conversation	Adultes	Mardi	20h00 à 21h00	23 janvier	12	C.C. (03)	85	
Espagnol débutant 2	Adultes	Mardi	9h00 à 10h30	16 janvier	12	C.C. (03)	180	Gladys
Espagnol débutant 2	Ado/Adultes	Mercredi	20h00 à 21h30	17 janvier	12	C.C. (03)	180	
Espagnol débutant 1	Adultes	Mardi	12h00 à 13h30	16 janvier	12	C.C. (03)	180	
Espagnol débutant 1	Ados/Adultes	Mercredi	17h00 à 18h30	16 janvier	12	C.C. (03)	180	
Espagnol débutant 1	Ados 13+/Adultes	Dimanche	12h00 à 13h30	14 janvier	12	C.C. (03)	180	
Espagnol intermédiaire 2	Adultes	Mardi	10h30 à 12h00	16 janvier	12	C.C. (03)	180	
Espagnol intermédiaire 1	Ado/Adultes	Mercredi	18h30 à 20h00	17 janvier	12	C.C. (03)	180	
Tutorat en français	Adultes	Jeudi	11h00 à 12h00	25 janvier	12	C.C. (02)	85	Khaled
Français - conversation	Adultes	Jeudi	12h00 à 13h00	25 janvier	12	C.C. (02)	85	

## MISE EN FORME / EXERCICE

Abdo fessier	Adultes	Lundi	20h00 à 21h00	15 janvier	12	C.C. (AB)	85	Cristina
Abdo fessier	Adultes	Vendredi	19h30 à 20h30	12 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	
Baladi et mise en forme	Adultes	Vendredi	20h00 à 21h00	19 janvier	12	C.C. (7BC)	90	Claudia
Cardio Latino	Ado/Adultes	Lundi	18h00 à 19h00	15 janvier	12	C.C. (AB)	85	Cristina
Exercices pour améliorer sa forme (exercices sur chaises possibles)	Adultes	Lundi	12h00 à 12h45	15 janvier	12	C.C. (AB)	65	Jana
Exercices pour améliorer sa forme (exercices sur chaises possibles)	Adultes	Jeudi	12h00 à 12h45	11 janvier	12	C.C. (AB)	65	
Mise en forme et exercices sur tapis	Adultes	Jeudi	9h30 à 10h30	11 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Mise en forme et exercices sur tapis	Adultes	Mercredi	10h45 à 11h45	10 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	Marie-Lou
Pilates	Adultes	Mardi	18h00 à 18h50	16 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	
Pilates	Adultes	Mardi	19h00 à 19h50	16 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	
Renforcement musculaire	Adultes	Lundi	9h00 à 10h00	15 janvier	12	C.C. (7AB)	115	Maude
Renforcement musculaire	Adultes	Lundi	10h00 à 11h00	15 janvier	12	C.C. (7AB)	115	
Renforcement musculaire	Adultes	Mercredi	9h00 à 10h00	17 janvier	12	C.C. (7AB)	115	
Renforcement musculaire	Adultes	Mercredi	10h00 à 11h00	17 janvier	12	C.C. (7AB)	115	Cristina
Zumba®	Ado/Adultes	Lundi	19h00 à 20h00	15 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Zumba®	Ado/Adultes	Mercredi	18h30 à 19h30	10 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Zumba®	Ado/Adultes	Mercredi	19h30 à 20h30	10 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Zumba®	Ado/Adultes	Vendredi	18h30 à 19h30	12 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	Jana
Zumba gold® (débutant-sans sauts)	Adultes	Jeudi	10h45 à 11h45	11 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Zumba gold® (débutant-sans sauts)	Adultes	Lundi	10h45 à 11h45	15 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Zumba®	Adultes	Lundi	9h30 à 10h30	15 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Zumba®	Adultes	Mercredi	9h30 à 10h30	10 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	Geneviève
Zumba®	Adultes	Mardi	9h30 à 10h30	16 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Zumba®	Adultes	Jeudi	9h30 à 10h30	19 janvier	12	C.C. (7AB)	85	
Zumba®	Adultes	Vendredi	9h30 à 10h30	19 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	
Zumba®	Ado/Adultes	Dimanche	10h30 à 11h30	14 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	

## RELAXATION / ÉTIREMENTS

Stretching Yoga avec détente et méditation	Adultes	Mardi	9h00 à 10h00	16 janvier	12	C.C. (7B)	110	Caroline
Yoga Hatha débutant	Adultes	Mardi	10h05 à 11h05	16 janvier	12	C.C. (7B)	110	
Stretching yoga (Yin régénérateur)	Adultes	Vendredi	9h00 à 10h00	19 janvier	12	C.C. (7B)	110	
Yoga II et Nidra (60 min. yoga et 30 min. méditation guidée)	Adultes	Vendredi	10h05 à 11h35	19 janvier	12	C.C. (7B)	150	Jessica
Yoga pour tous avec Nidra	Adultes	Lundi	19h00 à 20h00	15 janvier	12	2020E bl Laurentides	110	
Yoga pour tous avec Nidra	Adultes	Lundi	20h00 à 21h00	15 janvier	12	2020E bl Laurentides	110	
Yoga pour tous avec Nidra	Adultes	Mercredi	19h30 à 20h30	17 janvier	12	2020E bl Laurentides	110	Karine
Yoga doux avec Nidra	Adultes	Jeudi	10h15 à 11h15	18 janvier	12	2020E bl Laurentides	110	
Yoga sur chaise	Adultes	Jeudi	11h30 à 12h30	18 janvier	12	2020E bl Laurentides	110	