

## ATELIERS POUR ADULTES - ENTENTE INTERMUNICIPALE - HIVER 2025

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
<b>Abdos-fesses-cuisses</b> Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	150 \$ Apportez votre tapis
<b>Anglais</b> Conversation débutant	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi	17 h 15 à 18 h 45	BOISBRIAND	110 \$
<b>Anglais</b> Débutant 1	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Matériel de cours disponible en ligne
<b>Anglais</b> Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	24 janvier (12 semaines)	Vendredi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200\$ Manuel de cours disponible en ligne ou en librairie: Assimil (faux-débutant)
<b>Anglais</b> Conversation intermédiaire	Débutant ou équivalent	20 janvier (11 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 30	BOISBRIAND	110 \$
<b>Anglais conversation</b> Intermédiaire	Débutant 3 ou équivalent	20 janvier (12 semaines)	Lundi	13 h à 15 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Matériel de cours disponible en ligne
<b>Anglais</b> Conversation avancée	Intermédiaire ou équivalent	23 janvier (11 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h 30	BOISBRIAND	110 \$
<b>Aquarelle</b> Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi	18 h à 19 h 30	LORRAINE	170 \$ Boîte d'aquarelle et bloc papier à l'aquarelle
<b>Aquarelle</b> Débutant	Aucun	15 janvier (12 semaines)	Mercredi	9 h 30 à 12 h 30	Rosemère	187 \$ + matériel
<b>Atelier culinaire - Gâteau de pâques</b> Tous	Aucun	30 mars (1 atelier)	Dimanche	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
<b>Atelier d'origami - Fabrication de boucles d'oreilles</b> (14 ans et +)	Aucun	23 février (1 atelier)	Dimanche	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	25 \$ Matériel fourni
<b>Atelier d'origami - Fabrication de 3 modèles de boîtes</b> (14 ans et +)	Aucun	16 mars (1 atelier)	Dimanche	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	25 \$ Matériel fourni

<b>Atelier de savon artisanal</b> Démonstration participative	Aucun	25 janvier (1 atelier)	Samedi	15 h à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	35 \$ Matériel à apporter : Paire de gants de caoutchouc style gants de vaisselle. Carton de lait vide ou boîte de chips Pringles vide et propre en guise de moule. Vêtement à manches longues. Lunettes de sécurité fournies aux participants qui n'ont pas de lunettes de vision. Le reste du matériel est fourni. Chaque participant repartira avec l'équivalent de deux savons aux parfums de leur choix.
<b>Atelier de savon artisanal Spécial Saint-Valentin (Savon chocolat et bouton de rose)</b> Démonstration participative	Aucun	8 février (1 atelier)	Samedi	15 h à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	35 \$ Matériel à apporter : Paire de gants de caoutchouc style gants de vaisselle. Carton de lait vide ou boîte de chips Pringles vide et propre en guise de moule. Vêtement à manches longues. Lunettes de sécurité fournies aux participants qui n'ont pas de lunettes de vision. Le reste du matériel est fourni. Les participants repartiront avec l'équivalent de 2 savons au parfum de chocolat agrémentés de pétales de rose.
<b>Atelier de savon artisanal</b> Démonstration participative Avancé	Débutant: important de connaître la technique de base de la saponification à froid et les mesures de sécurité qui s'imposent lors de la manipulation des ingrédients avant de s'inscrire à cet atelier.	22 mars (1 atelier)	Samedi	15 h à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	45 \$ Matériel à apporter: Paire de gants de caoutchouc style gants de vaisselle. Vêtements à manches longues. Lunettes de sécurité fournies aux participants qui n'ont pas de lunettes de vision. Le reste du matériel est fourni, y compris les moules. Les participants pourront venir chercher à la Maison du citoyen la semaine suivante les savons qui auront été fabriqués pendant l'atelier.
<b>Cardio 50 +</b> Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	BOIS-DES-FILION	150 \$ Apportez votre tapis et élastique
<b>Cardio Étirements</b>	Aucun	20 janvier	Lundi	19 h 30 à 20 h 30	BOISBRIAND	115 \$
<b>Cardio Tonus</b>	Aucun	22 janvier	Mercredi	19 h 30 à 20 h 30	BOISBRIAND	115 \$
<b>Cardio HIIT - Express midi 40 minutes</b> Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi	12h10 à 12h55	SAINTE-THÉRÈSE	67.50 \$ Apportez votre tapis
<b>Cardio-nordique (plein air)</b>	Aucun	14 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h à 10 h	BLAINVILLE	120 \$

<b>Cardio-raquette (plein air)</b>	Aucun	14 janvier (12 semaines) 16 janvier (12 semaines) Relâche 4-6 mars	Mardi Jeudi	19 h à 20 h 9 h à 10 h	BLAINVILLE	120 \$
<b>Céramique</b> Tous	Aucun	8 février (2 semaines)	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$
<b>Céramique</b> Tous	Aucun	15 mars (2 semaines)	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$
<b>Circuit Nature 50 +</b> Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	9 h 30 à 10 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	90 \$ Apportez votre tapis ou une serviette
<b>Conditionnement physique pour 50 ans et mieux</b>	Aucun	07 janvier (9 semaines)	Mardi	9 h 15 à 10 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
<b>Conditionnement physique pour 50 ans et mieux</b>	Aucun	09 janvier (9 semaines)	Jeudi	9 h à 10 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
<b>Croquis urbain</b> Débutant intermédiaire	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	255 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1 <sup>er</sup> cours. Au 1 <sup>er</sup> cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
<b>Danse cardio</b> Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	90\$
<b>Danse cardio et musculation</b> Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	18 h à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	112.50 \$
<b>Danse en ligne 50+</b> Initiation	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi	13 h 15 à 14 h 15	BOISBRIAND	100 \$
<b>Danse country en ligne</b> Initiation	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi	18 h 30 à 19 h 35	BOISBRIAND	80 \$
<b>Danse country en ligne</b> Débutant intermédiaire	Avoir suivi le cours d'initiation	20 janvier (11 semaines)	Lundi	19 h 45 à 20 h 50	BOISBRIAND	80 \$
<b>Danse country</b> Débutant	Aucun	Lundi 27 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 15	BOIS-DES-FILION	72 \$
<b>Danse country</b> Débutant	Aucun	15 janvier (14 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 05	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	87 \$
<b>Danse country</b> Intermédiaire	Avoir suivi débutant	Lundi 27 janvier (12 semaines)	Lundi	19h30 à 20h45	BOIS-DES-FILION	72 \$
<b>Danse country</b> Intermédiaire	Débutant	15 janvier (14 semaines)	Mercredi	20 h 15 à 21 h 20	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	87 \$

<b>Danse country partenaire</b> Débutant	Aucun	Mardi 28 janvier (12 semaines)	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	BOIS-DES-FILION	72 \$
<b>Danse country partenaire</b> Intermédiaire	Avoir suivi le cours partenaire- Débutant	Mardi 28 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h 40 à 20 h 40	BOIS-DES-FILION	72 \$
<b>Dessin création</b> Intermédiaire	Dessin débutant (un atout)	21 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	255 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1 <sup>er</sup> cours. Au 1 <sup>er</sup> cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
<b>Dessin Modèle vivant</b> Débutant intermédiaire	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	21 janvier (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	330 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1 <sup>er</sup> cours. Au 1 <sup>er</sup> cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
<b>Espagnol Conversation 1</b>	Aucun	22 janvier (11 semaines)	Mercredi	17 h 15 à 18 h 45	BOISBRIAND	110 \$
<b>Espagnol Conversation 2</b>	Conversation 1 ou équivalent	22 janvier (11 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 30	BOISBRIAND	110 \$
Espagnol Conversation 3	Conversation 2 ou équivalent	23 janvier (11 semaines)	Jeudi	17 h 15 à 18 h 45	BOISBRIAND	110 \$
<b>Espagnol conversation</b>	Débutant 3 ou équivalent	22 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Manuel de cours disponible en ligne ou en librairie: Pensar y aprender Libro 3
<b>Espagnol</b> Débutant 1	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Manuel de cours disponible en ligne ou en librairie: Pensar y aprender Libro 1
<b>Espagnol</b> Débutant 1	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Manuel de cours disponible en ligne ou en librairie: Pensar y aprender Libro 1
<b>Espagnol</b> Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Matériel: Cahier Meta Ele A1 acheté à la session précédente
<b>Essentrics - Renforcement</b> Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi	18 h 15 à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	90 \$ Apportez votre tapis
<b>Essentrics - Renforcement</b> Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	90 \$ Apportez votre tapis

<b>Étirements et relaxation</b> Tous	Aucun	Début 25 janvier (12 semaines)	Samedi	10 h 15 à 11 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	90\$
<b>Français perfectionnement</b>	Pouvoir converser en français	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Pour le manuel, le professeur suggère de se procurer Assimil (Fench) ou un cahier de français dans sa langue maternel.
<b>Mise en forme</b> Tous	Aucun	Début 25 janvier (12 semaines)	Samedi	9 h à 10 h	SAINTE-THÉRÈSE	90\$
<b>Peinture à l'huile</b> Niveau 1 et 2	0 à 8 ans d'expérience continue	15 janvier (12 semaines)	Jeudi	9h à 15 h 30	ROSEMÈRE	172 \$ + matériel
<b>Peinture à l'huile</b> Niveau 3	9 à 12 ans d'expérience continue	15 janvier (12 semaines)	Mercredi	13 h à 15 h 30	ROSEMÈRE	172 \$ + matériel
<b>Peinture à l'huile</b> Niveau 4	Plus de 12 ans d'expérience continue	15 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	172 \$ + matériel
<b>Peinture à l'huile et acrylique</b> Débutant intermédiaire	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	255 \$ Apportez votre matériel de base au 1er cours. Au 1er cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
<b>Peinture intuitive</b> Débutant intermédiaire	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	255 \$ Apportez votre matériel de base au 1er cours. Au 1er cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
<b>Pilates</b> Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi	18 h à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	112.50 \$ Apportez votre tapis
<b>Piyoga</b> Tous	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi	18 h à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	112.50 \$ Apportez votre tapis
<b>Powercross</b> Tous	Aucun	21 janvier	Mardi ou jeudi	19h30 à 20h30	BOISBRIAND	70 \$
<b>Façonnage créatif</b> Tous	Aucun	20 janvier (10 semaines) Relâche 3 mars	Lundi	13 h à 15 h ou 19 h à 21 h	BLAINVILLE	150 \$
<b>Modelage d'argile</b>	Aucun	14 mars (2 cours)	Vendredi	19 h à 21 h	BLAINVILLE	70 \$

<b>Tricot - crochet</b> Débutant - intermédiaire	Aucun	Un mercredi sur 2 5-19 février 5-19 mars 2-16 avril (6 semaines)	Mercredi	18 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	80 \$ Apportez votre propre projet et le matériel que vous avez et le professeur verra avec vous au 1 <sup>er</sup> cours ce qui est nécessaire.
<b>Tricot - crochet</b> Débutant - intermédiaire	Aucun	Un mercredi sur 2 5-19 février 5-19 mars 2-16 avril (6 semaines)	Mercredi	14 h à 16 h	SAINTE-THÉRÈSE	80 \$ Apportez votre propre projet et le matériel que vous avez et le professeur verra avec vous au 1 <sup>er</sup> cours ce qui est nécessaire.
<b>Yoga dynamique</b> Tous	Aucun	Jeudi 30 janvier (10 semaines)	Jeudi	18 h 15 à 19 h 15	BOIS-DES-FILION	125 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga extra détente</b> Tous	Aucun	Jeudi 30 janvier (10 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	BOIS-DES-FILION	125 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga Hatha</b> Débutant	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h 30 à 21 h 00	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga Hatha</b> Intermédiaire	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga 50+</b> Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi	15 h 30 à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga 50+</b> Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	15 h 30 à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$ Apportez votre tapis
<b>Zumba</b> Tous	Aucun	13 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h 00 à 20 h 00	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	140 \$
<b>Zumba</b> Tous	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi et Mercredi	18 h 15 à 19 h 15	BOISBRIAND	115 \$
<b>Zumba</b> Tous	Aucun	Jeudi 30 janvier (12 semaines)	Jeudi	19h00 à 20h00	BOIS-DES-FILION	150 \$