

## ATELIERS POUR ADULTES - ENTENTE INTERMUNICIPALE - HIVER 2024

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Coût	Ville
Abdo Fessier Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	90 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Abdos-fesses-cuisses	Aucun	31 janvier (8 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h	85 \$	BOIS-DES-FILION
Atelier culinaire Technique crème au beurre	Aucun	28 janvier	Dimanche	9 h à 12 h	50 \$	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Atelier culinaire Gâteau de St-Valentin	Aucun	4 février	Dimanche	13 h 30 à 16 h 30	50 \$	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Atelier culinaire Gâteau de Pâques	Aucun	17 mars	Dimanche	13 h 30 à 16 h 30	50 \$	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Cardio 50 +	Aucun	29 janvier (8 semaines)	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	85 \$	BOIS-DES-FILION
Cardio Plus Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h 45 à 20 h 45	90 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Céramique	Aucun	Dates à venir (7 semaines)	Samedi	13h à 16h	130 \$	BOISBRIAND
Danse country débutant	Aucun	17 janvier (14 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 05	75 \$	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Danse country intermédiaire	Aucun	17 janvier (14 semaines)	Mercredi	20 h 15 à 21 h 20	75 \$	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Danse country débutant	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 15	72 \$	BOIS-DES-FILION
Danse country intermédiaire	Avoir suivi débutant	22 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h 30 à 20 h 45	72 \$	BOIS-DES-FILION

Danse country partenaire Intermédiaire	Avoir suivi débutant	23 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h 30 à 20 h 15	72 \$	BOIS-DES-FILION
Dessin création	Dessin débutant (un atout)	24 janvier (12 semaines)	Mercredi	13 h 30 à 16 h 30	235 \$ +/- 175 \$ pour le matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Dessin général	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Lundi	9 h à 12 h	235 \$ +/-175 \$ pour le matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Dessin portrait	Dessin général (un atout)	24 janvier (12 semaines)	Mercredi	9 h à 12 h	235 \$ +/-150 \$ pour le matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Espagnol Débutant 1	Aucun	25 janvier(12 semaines)	Jeudi	13 h à 15	160 \$ + 40 \$ en argent comptant à remettre au professeur pour le manuel	SAINTE-THÉRÈSE
Espagnol Débutant 2	Débutant 1 ou l'équivalent	25 janvier (12 semaines)	Jeudi	9 h 30 à 11 h 30	160 \$ + 40 \$ en argent comptant à remettre au professeur pour le manuel	SAINTE-THÉRÈSE
Espagnol Débutant 3	Débutant 2 ou l'équivalent	25 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h à 21 h	160 \$ +40 \$ en argent comptant à remettre au professeur pour le manuel	SAINTE-THÉRÈSE
Espagnol Intermédiaire 1	Débutant 3 ou l'équivalent	23 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h à 21 h	160 \$ +40 \$ en argent comptant à remettre au professeur pour le manuel	SAINTE-THÉRÈSE
Espagnol Interplus	Débutant 3 ou l'équivalent	23 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h 30 à 11 h 30	160 \$ +15 \$ en argent comptant à remettre au professeur pour le manuel	SAINTE-THÉRÈSE
Qi Gong	Aucun	23 janvier (10 semaines)	Mardi	18 h à 19 h 15	90\$	BOISBRIAND
Modèle vivant Débutant et intermédiaire	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	24 janvier (12 semaines)	Lundi	13 h 30 à 16 h 30	300 \$ +/-75 \$ de matériel de base nécessaire	SAINTE-THÉRÈSE
Peinture à l'huile Niveaux 1 et 2	0 à 8 ans d'expérience continue	Semaine du 8 janvier (12 semaines)	Jeudi	9 h à 11 h 30	170 \$ + matériel	ROSEMÈRE

Peinture à l'huile Niveau 3	9 à 12 ans d'expérience continue	Semaine du 8 janvier (12 semaines)	Mercredi	13 h à 15 h 30	170 \$ + matériel	ROSEMÈRE
Peinture à l'huile Niveau 4	Plus de 12 ans d'expérience continue	Semaine du 8 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h à 11 h 30	170 \$ + matériel	ROSEMÈRE
Peinture - Huile et acrylique Débutant	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	24 janvier (12 semaines)	Mercredi	18 h à 21 h	235 \$ +/- 175 \$ de matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Peinture portrait - Huile et acrylique Débutant	Dessin portrait débutant (un atout) ou équivalent en lien avec les arts visuels	22 janvier (12 semaines)	Lundi	18 h à 21 h	235 \$ +/- 175 \$ de matériel	SAINTE-THÉRÈSE
Pilates Tous	Aucun	22 janvier (10 semaines)	Lundi	13 h à 14 h	90 \$ Apportez votre tapis	BOISBRIAND
Pilates Tous	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Lundi	18 h 15 à 19 h 15	90 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Piyoga Tous	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Mercredi	18 h à 19 h	90 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Stretching 50+	Aucun	25 janvier (10 semaines)	Jeudi	10 h à 11 h	95 \$	BOISBRIAND
Terre cuite Tous	Aucun	29 janvier (10 semaines)	Lundi	13 h à 15 h 30	130 \$	BLAINVILLE
Terre cuite Tous	Aucun	29 janvier (10 semaines)	Lundi	19 h à 21 h 30	130 \$	BLAINVILLE
Yoga Tous	Aucun	29 janvier (6 semaines)	Lundi	18 h 30 à 19 h 45	115 \$	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Yoga Tous	Aucun	29 janvier (6 semaines)	Lundi	20 h à 21 h 15	115 \$	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES
Yoga stretching Tous	Aucun	1er février (10 semaines)	Jeudi	18 h à 19 h	105 \$ Apportez votre tapis, sangle, serviette et deux blocs de yoga	BOIS-DES-FILION
Yoga extra détente Tous	Aucun	1er février (10 semaines)	Jeudi	19 h 15 à 20 h 15	105 \$ Apportez votre tapis, sangle, serviette et deux blocs de yoga	BOIS-DES-FILION
Yoga flow doux Tous	Aucun	23 janvier (10 semaines)	Mardi	13 h 30 à 14 h 45	90 \$ Apportez votre tapis	BOISBRIAND

Yoga Hatha Flow	Base en yoga	24 janvier (10 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 15	90 \$ Apportez votre tapis	BOISBRIAND
Yoga Hatha Flow avancé	Base en yoga	23 janvier (10 semaines)	Mardi	19 h 30 à 20 h 45	90 \$ Apportez votre tapis	BOISBRIAND
Yoga Hatha Débutant	Aucun	24 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h 15 à 20 h 45	120 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Yoga Hatha Intermédiaire	Débutant	25 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 21 h	120 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Yoga sur chaise	Aucun	2 février (10 semaines)	Jeudi	12 h à 13 h	105\$ Apportez votre tapis	BOIS-DES-FILION
Yoga 50+ Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Mardi	15 h 30 à 17 h	120 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Yoga 50+ Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Jeudi	15 h 30 à 17 h	120 \$ Apportez votre tapis	SAINTE-THÉRÈSE
Zumba Tous	Aucun	1er février (8 semaines)	Jeudi	18 h 30 à 19 h 30	85 \$	BOIS-DES-FILION
Zumba	Aucun	24 janvier (10 semaines)	Mercredi	18 h 15 à 19 h 15	95 \$	BOISBRIAND
Zumba 50+	Aucun	22 janvier (10 semaines)	Lundi	18 h 15 à 19 h 15	95 \$	BOISBRIAND