

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
<b>Abdos-fesses-cuisses</b> 16 ans et plus	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	150\$ Apportez votre tapis et élastique
<b>Allemand : À la découverte de la culture et de la langue</b>	Aucun	18 septembre (6 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	100 \$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le cahier d'exercices : Assimil – Allemand débutant: <a href="https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4276097&amp;def=Allemand+%3a+d%3a%a9butants+%3a+170+exercices+%2b+corrig%3a%a9s+N.+%3a%a9d.%2cSCH%3%96DEL%2c+BETTINA%2c9782700581508">https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4276097&amp;def=Allemand+%3a+d%3a%a9butants+%3a+170+exercices+%2b+corrig%3a%a9s+N.+%3a%a9d.%2cSCH%3%96DEL%2c+BETTINA%2c9782700581508</a>
<b>Anglais</b> Conversation débutant	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	18 h à 19 h 30	BOISBRIAND	110 \$
<b>Anglais</b> Débutant 1	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Matériel de cours disponible en ligne
<b>Anglais</b> Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	200\$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le cahier d'exercices : Assimil – Faux-débutant: <a href="https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4194221&amp;def=Anglais+%3a+200+exercices+%2b+corrig%3a%a9s+%3a+faux-d%3a%a9butants+N.+%3a%a9d.%2cBAUCHART%2c+H%3%89L%3%88NE%2c9782700509823">https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4194221&amp;def=Anglais+%3a+200+exercices+%2b+corrig%3a%a9s+%3a+faux-d%3a%a9butants+N.+%3a%a9d.%2cBAUCHART%2c+H%3%89L%3%88NE%2c9782700509823</a>
<b>Anglais</b> Conversation intermédiaire	Débutant ou équivalent	15 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h 30 à 21 h	BOISBRIAND	110 \$

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
<b>Anglais</b> Conversation avancée	Intermédiaire ou équivalent	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 21 h	BOISBRIAND	110 \$
<b>Atelier - Construire et animer des Lego en Stop-Motion</b> (7 à 15 ans)	Aucun	17 septembre (3 semaines)	Mercredi	18 h 30 à 19 h 45	LORRAINE	75 \$ Une tablette électronique avec l'application gratuite Stop Motion Studio qui sera utilisée lors de ces ateliers.
<b>Atelier – Conférence Café</b>	Aucun	5 octobre (1 atelier)	Dimanche	9 h 30 à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	30 \$ Matériel fourni
<b>Atelier culinaire - Gâteau d'Halloween</b> Tous	Aucun	12 octobre (1 atelier)	Dimanche	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
<b>Atelier culinaire - Gâteau de Noël</b> Tous	Aucun	23 novembre (1 atelier)	Dimanche	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
<b>Atelier créatif : Plonge dans l'Univers du Manga</b>	Aucun	8 octobre au 5 novembre	Mercredi	18 h 45 à 20 h	BOISBRIAND	47,50 \$
<b>Atelier de collage –Voyage au Japon et thé vert</b>	Aucun	23 octobre (1 atelier)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	35 \$ Matériel fourni
<b>Atelier de collage –Fabrication de mini-cartes de Noël</b>	Aucun	27 novembre (1 atelier)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	35 \$ Matériel fourni
<b>Ateliers de créations littéraires</b> (16 ans et +)	Aucun	22 septembre (5 cours)	Lundi	13 h à 15 h 30	LORRAINE	95 \$ Stylo à l'encre et papier au choix
<b>Atelier de création de toutous</b> 4-11 ans	Aucun	15 novembre (1 atelier)	Samedi	9 h à 10 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	20 \$
<b>Atelier Lego 1: Châteaux médiévaux/forteresses</b>	Aucun	21 septembre (1 atelier)	Dimanche	10 h 30 à 11 h 45	BLAINVILLE	30 \$
<b>Atelier Lego 2: Île mystérieuse et dragon magique</b>	Aucun	23 novembre (1 atelier)	Dimanche	10 h 30 à 11 h 45	BLAINVILLE	30 \$

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
<b>Atelier de savon artisanal – Spécial Halloween</b> (savon à la citrouille et aux graines de pavot) Démonstration participative Débutant	Aucun	4 octobre (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</b> Démonstration participative Débutant	Aucun	8 novembre (1 atelier)	Samedi	15 h à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	35 \$ 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>Atelier de shampoing artisanal</b> Démonstration participative Débutant	Aucun	18 octobre (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

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
						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 d'initiation au collage – mocktails et grignotines</b>	Aucun	25 septembre (1 atelier)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	35 \$ Matériel fourni
<b>Atelier LÉGO Parc Jurassique</b> Parent-enfant	Aucun	7 octobre (1 atelier)	Mardi	19 h à 20 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	25 \$
<b>Atelier Maquillage effets spéciaux</b> 8-99 ans	Aucun	16 octobre (1 atelier)	Jeudi	19 h à 20 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	25 \$ Ado 35 \$ adulte
<b>Aquarelle</b> (14 ans et +)	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	18 h à 20 h	LORRAINE	205 \$ Boîte d'aquarelle et bloc papier à l'aquarelle
<b>Aquarelle</b> Débutant	Aucun	10 septembre (12 semaines)	Mercredi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
<b>Barre Fitness</b> Tous	Aucun	29 septembre (10 semaines)	Lundi	18 h 45 à 19 h 45	LORRAINE	90 \$ Apportez votre tapis, bande élastique et poids légers
<b>BD-manga: comment créer principes de bases</b>	Aucun	23 novembre (1 atelier)	Dimanche	9 h à 10 h 15	BLAINVILLE	30 \$
<b>Cardio</b> 50 ans et plus	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	BOIS-DES-FILION	150\$ Apportez votre tapis et élastique
<b>Cardio plein air Famille</b> 5-11 ans, avec parent	Aucun	20 septembre (6 semaines)	Samedi	13 h à 13 h 45	BOIS-DES-FILION	75\$/enfant 110\$/adulte Apportez votre tapis ou couverture et bouteille d'eau

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
<b>Cardio-musculation (en plein air)</b>	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h à 20 h	BLAINVILLE	120 \$
<b>Cardio-poussette (en plein air)</b>	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	10 h 15 à 11 h 15	BLAINVILLE	120 \$
<b>Cardio Tonus</b> 16 ans et plus	Aucun	23 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	150\$
<b>Cardio-vitalité (en plein air)</b>	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	9 h à 10 h	BLAINVILLE	120 \$
<b>Céramique 10-14 ans</b>	Aucun	27 septembre (8 semaines)	Samedi	10 h à 12 h	BOISBRIAND	47,50 \$
<b>Céramique Parent-enfant</b>	Aucun	1 <sup>er</sup> et 15 novembre	Samedi	13 h à 15 h	BOISBRIAND	47,50 \$ enfant 50 \$ adultes
<b>Céramique</b> Introduction au façonnage à la plaque	Aucun	4 et 18 octobre	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$
<b>Céramique</b> Introduction au façonnage ay colombin	Aucun	25 octobre et 8 novembre	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$
<b>Céramique</b> Projet personnel	Aucun	22 novembre et 6 décembre	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$
<b>Circuit Nature 50 +</b> Tous	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h 30 à 10 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	90 \$ Apportez votre tapis ou une serviette
<b>Conditionnement physique pour</b> 50 ans et mieux	Aucun	23 septembre (12 semaines)	Mardi	9 h 15 à 10 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
<b>Conditionnement physique pour</b> 50 ans et mieux	Aucun	25 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h à 10 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
<b>Crochet</b> Débutant	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	175 \$ Pratique des points de bases, projet imposé pour apprendre ces points. Le matériel fourni est obligatoire pour les premiers cours. Coût : 10 \$ à payer au professeur.

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
<b>Crochet</b> Intermédiaire - Avancé	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	18 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	175 \$  Le premier cours : Projet imposé avec votre matériel (balle en acrylique de couleur pâle et crochet 5.5 mm ou 6 mm). Pour les autres cours, apportez votre propre projet de crochet. Un professeur spécialiste sera sur place pour vous soutenir, vous aider et vous conseiller dans vos réalisations. Initiation au point texturé.
<b>Danse en ligne 50+</b> Initiation	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	13 h 15 à 14 h 15	BOISBRIAND	100 \$
<b>Danse en ligne 50+</b> Débutant	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	14 h 30 à 15 h 30	BOISBRIAND	100 \$
<b>Danse en ligne 50+</b> Intermédiaire	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	9 h 30 à 11 h 30	BOISBRIAND	120 \$
<b>Danse country en ligne</b> Initiation	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	18 h 30 à 19 h 35	BOISBRIAND	85 \$
<b>Danse country en ligne</b> Débutant intermédiaire	Avoir suivi le cours d'initiation	15 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h 45 à 20 h 50	BOISBRIAND	85 \$
<b>Danse country</b> Débutant – 16 ans et plus	Aucun	15 septembre (10 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 10	BOIS-DES-FILION	60\$
<b>Danse country</b> Partenaire débutant – 16 ans et plus	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	18 h 30 à 19 h30	BOIS-DES-FILION	72\$
<b>Danse country</b> Débutant	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	75 \$

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
<b>Danse country</b> Débutant-Intermédiaire	Débutant	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h 35 à 20 h 35	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	75 \$
<b>Danse country</b> Intermédiaire	Débutant	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	20 h 40 à 21 h 40	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	75 \$
<b>Danse country</b> Intermédiaire – 16 ans et plus	Débutant	15 septembre (10 semaines)	Lundi	19 h 30 à 20 h 40	BOIS-DES-FILION	60\$
<b>Danse country</b> Partenaire intermédiaire – 16 ans et plus	Débutant	16 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h 40 à 20 h 40	BOIS-DES-FILION	72\$
<b>Dessin</b> 6 à 12 ans	Aucun	21 septembre (6 semaines)	Dimanche	10 h à 11 h	BOIS-DES-FILION	75\$ Matériel fourni
<b>Dessin création</b> Intermédiaire	Dessin débutant (un atout)	16 septembre (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	265 \$ 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	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	340 \$ 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>Échecs</b> 8-14 ans	Aucun	16 septembre (1 semaine)	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	BOIS-DES-FILION	30\$
<b>Échecs</b> Parent-Enfant	Aucun	3 novembre (3 semaines)	Lundi	19 h à 20 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
<b>Espagnol Conversation 1</b>	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	18 h à 19 h 30	BOISBRIAND	110 \$

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
<b>Espagnol Conversation 2</b>	Conversation 1 ou équivalent	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h 30 à 21h	BOISBRIAND	110 \$
<b>Espagnol Conversation 3</b>	Conversation 2 ou équivalent	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	18 h à 19 h 30	BOISBRIAND	110 \$
<b>Espagnol conversation Voyage</b>	Débutant 3 ou équivalent	16 septembre (12 semaines)	Mardi	13 h 30 h à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le manuel : Penser y aprender Libro 2 : <a href="https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1081213&amp;def=Pensar+y+aprender+Libro+2%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445160">https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1081213&amp;def=Pensar+y+aprender+Libro+2%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445160</a>
<b>Espagnol Débutant 1</b>	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Matériel de cours disponible en ligne : <a href="https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4194224&amp;def=Espagnol+%3a+180+%2b+corrig%3a9s+%3a+d%3a9butants+N.+%3a9d.%2cCORDOBA%2c+JUAN%2c9782700509915">https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4194224&amp;def=Espagnol+%3a+180+%2b+corrig%3a9s+%3a+d%3a9butants+N.+%3a9d.%2cCORDOBA%2c+JUAN%2c9782700509915</a>
<b>Espagnol Débutant 1</b>	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le manuel : Penser y aprender Libro 1 : <a href="https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1027621&amp;def=Pensar+y+aprender+libro+1%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445207">https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1027621&amp;def=Pensar+y+aprender+libro+1%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445207</a>
<b>Espagnol Débutant 2 (16 ans et +)</b>	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h à 21 h	LORRAINE	175 \$

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
						+25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices
<b>Espagnol</b> Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	16 septembre (12 semaines)	Mardi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le manuel débutant 1: Penser y aprender Libro 1 <a href="https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1027621&amp;def=Pensar+y+aprender+libro+1%2CESPOSITO%2C+FRANCO%2C9782921445207">https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1027621&amp;def=Pensar+y+aprender+libro+1%2CESPOSITO%2C+FRANCO%2C9782921445207</a>
<b>Espagnol</b> Intermédiaire (16 ans et +)	Débutant	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	10 h à 12 h	LORRAINE	215 \$ + 25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices
<b>Essentrics - Renforcement</b> Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	18 h 15 à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	90 \$ Apportez votre tapis
<b>Espagnol</b> Intermédiaire	Débutant 2 ou équivalent	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le manuel : Penser y aprender Libro 2 : <a href="https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1081213&amp;def=Pensar+y+aprender+Libro+2%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445160">https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1081213&amp;def=Pensar+y+aprender+Libro+2%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445160</a>
<b>Essentrics – Express midi 40 minutes</b> Tous	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	67.50 \$ Apportez votre tapis
<b>Initiation au dessin</b>	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	265 \$

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Fusain-Graphite-Feutre Débutant						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>Étirements et relaxations</b> Tous	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Samedi	10 h à 11 h	SAINTE-THÉRÈSE	75\$ Apportez votre tapis de sol
<b>Façonnage créatif (1)</b>	Aucun	15 septembre (10 semaines)	Lundi	12 h 30 à 15 h 30	BLAINVILLE	150 \$
<b>Façonnage créatif (2)</b>	Aucun	15 septembre (10 semaines)	Lundi	19 h à 22 h	BLAINVILLE	150 \$
<b>Méditation</b> 16 ans et plus	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	17 h à 18 h	BOIS-DES-FILION	145\$ Apportez votre tapis
<b>Peinture acrylique</b> 16 ans et plus	Aucun	17 septembre (10 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 30	BOIS-DES-FILION	160\$ Matériel fourni
<b>Improvisation</b> Tous	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Inclus 3 matchs contre d'autres équipes.
<b>Peinture à l'huile</b> Niveau 1 et 2 0 à 8 ans	Aucun	11 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
<b>Peinture à l'huile</b> Niveau 3 9 à 12 ans	Aucun	10 septembre (12 semaines)	Mercredi	13 h à 15 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
<b>Peinture à l'huile</b> Niveau 4 12 ans et plus	Aucun	9 septembre (12 semaines)	Mardi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
<b>Peinture à l'huile et acrylique</b> Débutant intermédiaire	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	265 \$

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
						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>Peinture</b> Débutant	Dessin débutant (un atout)	16 septembre (12 semaines)	Mardi	18 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	265 \$ 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>Peinture intuitive et collage</b> Débutant intermédiaire	Dessin débutant (un atout)	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	265 \$ 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>Pilates</b> Tous	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	18 h à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	112.50 \$ Apportez votre tapis
<b>Pilates</b> 16 ans et plus	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	17 h 45 à 18 h 45	LORRAINE	135 \$ Apportez votre tapis
<b>Pilates</b>	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	13 h à 14 h	BOISBRIAND	110 \$
<b>Pilates dynamique</b>	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 14 h 30	BOISBRIAND	110 \$
<b>Piyoga</b> Tous	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	18 h à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	112.50 \$ Apportez votre tapis
<b>Plein-air tonus (en plein air)</b>	Aucune	15 septembre (12 semaines)	Lundi	17 h 45 à 18 h 45	BLAINVILLE	120 \$
<b>Powercross</b> Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	19h30 à 20h30	BOISBRIAND	70 \$
<b>Powercross</b> Tous	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	19h30 à 20h30	BOISBRIAND	70 \$

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
<b>Qi Gong</b> Tous	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	11 h à 12 h 15	LORRAINE	125 \$
<b>Sciences</b> 6 à 12 ans	Aucun	20 septembre (4 semaines)	Samedi	10 h à 11 h	BOIS-DES-FILION	100\$
<b>Yoga</b> Tous niveaux 16 ans et plus	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	11 h à 12 h	LORRAINE	135 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga</b> Tous niveaux 16 ans et plus	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	11 h à 12 h	LORRAINE	135 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga Bôla - Parents détente</b> Tous	Aucun	19 septembre (5 cours)	Vendredi	9 30 à 10 h 30	LORRAINE	60 \$ (pour 5 cours). 14\$/cours Apportez votre tapis
<b>Yoga dynamique</b> 16 ans et plus	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	18 h 15 à 19 h 15	BOIS-DES-FILION	145\$ Apportez votre tapis
<b>Yoga étirement</b> 16 ans et plus	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	LORRAINE	135 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga extra-détente</b> 16 ans et plus	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	BOIS-DES-FILION	145\$ Apportez votre tapis
<b>Yoga flow doux</b> Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 14 h 45	BOISBRIAND	110 \$
<b>Yoga Hatha flow</b> Tous	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 15	BOISBRIAND	110 \$
<b>Yoga Hatha</b> Débutant	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h 30 à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	125 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga Hatha</b> Intermédiaire	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	125 \$ Apportez votre tapis

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
<b>Yoga Lunch – Express midi 40 minutes</b> Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	12 h 10 à 12 h 55	SAINTE-THÉRÈSE	67.50 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga pour tous</b> Tous	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h 15	BOISBRIAND	110 \$
<b>Yoga 50+</b> Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	15 h 30 à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	125 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga 50+</b> Tous	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	15 h 30 à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	125 \$ Apportez votre tapis
<b>Zumba</b> Tous	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	18 h 15 à 19 h 15	BOISBRIAND	125 \$
<b>Zumba</b> Tous	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	18 h 15 à 19 h 15	BOISBRIAND	125 \$
<b>Zumba</b> Tous	Aucun	8 septembre (14 semaines)	Lundi	19 h à 20 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	160 \$
<b>Zumba</b> 16 ans et plus	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	150\$
<b>Zumba Fitness</b> 16 ans et plus	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h	LORRAINE	110 \$