



**Ville de LORRAINE**

**Programmation de cours virtuels (Zoom)  
Du 9 novembre au 20 décembre 2020**

**Activités de loisir pour ADULTES et ENFANTS  
GRATUIT**

**Pour participer, cliquez sur le lien Zoom de l'activité.**

## Essentrics en douceur

**Professeur : Johanne Hébert**

Exercices d'assouplissement et d'étirement pour freiner les manifestations du vieillissement et la douleur chronique.

**Clientèle :** Tous

**Horaire :** À compter du 10 novembre (6 semaines) (10, 17 et 24 novembre; 1, 8 et 15 décembre)

Mardi de 10 h à 10 h 45

**Zoom :** <https://bit.ly/3mV2jmP> (numéro de réunion 851 8958 2885 / mot de passe : 123425)

## Zumba Or

**Professeur : Hanya Yassir**

Cours à faible impact, facile et inspiré de danses latines : salsa, tango, etc.

**Clientèle :** 50 ans et plus

**Horaire :** À compter du 12 novembre (6 semaines) (12, 19 et 26 novembre; 3, 10 et 17 décembre)

Jeudi de 9 h 15 à 10 h 15

**Zoom :** <https://bit.ly/351gQHR> (numéro de réunion 873 4323 1271 / mot de passe : Zumba)

## Yin yoga

**Professeur : Chantale Malouin**

Yoga détente au sol qui vous permettra de relâcher les tensions physiques et mentales et favoriser la tonification des organes et la souplesse.

**Clientèle :** Tous

**Horaire :** À compter du 9 novembre (6 semaines) (9, 16, 23 et 30 novembre; 7 et 14 décembre)

Lundi de 18 h 30 à 19 h 30

**Zoom :** <https://bit.ly/2lau0J7> (numéro de réunion 819 4050 5088 / mot de passe : 550363)

## Danse créative

**Professeur : Gabrielle Leclerc**

Venez stimuler l'esprit créatif de votre enfant, lui faire explorer l'espace et la connaissance de son corps au rythme de la musique.

**Clientèle :** Enfant de 5 à 10 ans

**Horaire :** À compter du 15 novembre (6 semaines) (15, 22 et 29 novembre; 6, 13 et 20 décembre)

Dimanche de 9 h à 9 h 45

**Zoom :** <https://bit.ly/2l1jt3A> (numéro de réunion 863 1530 0922 / mot de passe : 495825)

## Ateliers de création : La magie de Noël en BD

**Professeur : Karim Awad**

Comment apprendre à dessiner un père Noël, un bonhomme de neige et un renne de Noël. Rien de plus facile avec ce cours de dessin de bande dessinée qui détaille étape par étape comment illustrer ces personnages pour t'aider à les réaliser toi-même.

**Clientèle :** Tous (enfant)

**Date :** 13 décembre de 13 h à 14 h 15

**Zoom :** <https://bit.ly/3jZ7gZR> (numéro de réunion 883 1941 8005 / mot de passe : 091292)