



## Réseau Libre Savoir, SECTEUR ABITIBI-OUEST PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

**Lancement de la programmation** : jeudi le **14 septembre 2017**, à compter de **13 h 30**. À l'Amphithéâtre A-139, Polyno.

### Période d'inscription :

- ✓ 14 septembre 2017, (après le lancement)
  - ✓ 18 et 19 septembre 2017 de 13 h 15 à 16 h 15, dans le hall d'entrée de la Cité étudiante Polyno, 500 rue Principale, La Sarre
- La session débutera la semaine du 1<sup>er</sup> octobre.**

### Coûts :

- ✓ Selon le nombre d'heures de l'atelier ou du cours, plus les frais de location et de déplacement du professeur s'il y a lieu.  
***Un rabais de 15\$ par inscription à un cours ou un atelier sur le coût indiqué est offert aux membres.***
- ✓ ***Lors de l'inscription, le coût des cours est payable en argent ou par chèque.***
- ✓ Les photocopies et le matériel didactique sont aux frais des étudiants.
- ✓ Les conférences sont gratuites pour les membres et offertes au coût de 5\$ pour les non-membres.

### Politique de remboursement des frais de cours :

- ✓ Les frais de cours seront remboursés en totalité si le cours est annulé.
- ✓ Dans le cas d'un abandon de cours pour raison majeure telle que maladie, la demande de remboursement sera analysée par les membres du comité. Si la demande est acceptée, le remboursement se fera au prorata des heures de cours non suivies.

**Carte de membre : 15\$.** La carte est valide du 1<sup>er</sup> août 2017 au 31 juillet 2018 (**non transférable et non remboursable**).

### Pour information :

- ✓ Ghislaine Bergeron au 819-333-7983 (cellulaire)
- ✓ Site web : <http://rlsavoir.qc.ca>
- ✓ Page Facebook : Réseau Libre Savoir – Abitibi-Ouest
- ✓ Par courriel : [ao@rlsavoir.qc.ca](mailto:ao@rlsavoir.qc.ca)

## ATELIERS

<p><b><u>Fabrication de sushis</u></b>  <b>Professeur :</b>  <b>Horaire :</b> mercredi, 10h00 à 16h00 (6 heures)  <b>Date</b> 15 novembre  <b>Coût :</b> 45\$  <b>Local :</b> Cuisine de l'épicerie IGA Boyer  <b>Matériel :</b> Contenants pour rapporter à la maison les sushis confectionnés.  <b>Nombre limite de participants :</b> 15</p>	<p><b>Description</b>  Dans le cadre de cet atelier, vous apprendrez à confectionner des sushis et vous partagerez plusieurs idées de recettes. Des notions de salubrité seront abordées ainsi que les questions que vous pourriez avoir sur le monde des poissons et des fruits de mer.  Le dîner sera pris sur place où vous pourrez déguster vos créations. De plus, vous pourrez rapporter ceux que vous n'aurez pas consommés lors du repas.</p>
<p><b><u>Pains et brioches</u></b>  <b>Professeur :</b> Murielle Rossignol  <b>Horaire :</b> mardi, 9h00 à 16h00 (6 heures) (<i>dîner sur place, apportez votre lunch</i>)  <b>Date :</b> 24 octobre  <b>Coût :</b> 55\$  <b>Local :</b> cuisine (petite salle de bingo) Centre St-André  <b>Matériel :</b> Apportez deux bols, cuillères à mesurer, cuillère pour mélanger les ingrédients, tôle à biscuits (9 x 14), sac pour rapporter les mets cuisinés. Papier et crayon pour prendre quelques notes.  <b>Nombre limite de participants</b> 9</p>	<p><b>Description</b>  Dans la plus pure tradition, vous apprendrez les étapes pour pétrir la pâte et faire du pain et des brioches.  Par l'expérimentation personnelle, à la fin de l'atelier, vous en maîtriserez la méthode.  Vous pourrez repartir avec le pain et les brioches que vous aurez cuisinés.</p>
<p><b><u>Plantes médicinales : propriété, transformation et usage</u></b>  <b>Professeur :</b> Annabelle Gagnon  <b>Horaire :</b> Vendredi, 10h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00 (5h00)  Vendredi, 10h00 à 12h00 et 13h00 à 15h00 (4h00)  <b>Date</b> 13 et 20 octobre  <b>Coût :</b> 85\$  <b>Local :</b> petite salle du bingo du Centre St-André  <b>Matériel :</b> Documentation envoyée par courriel. Les participants sont invités à l'imprimer avant les ateliers.  Coût pour le matériel pour transformation 15\$ (en surplus du coût du cours)  <b>Nombre limite de participants :</b> aucun</p>	<p><b>Description</b>  La première journée de cet atelier permettra de vous familiariser avec l'herboristerie et son vocabulaire, de faire des liens avec les plantes à utiliser chez soi, celles que l'on trouve dans notre environnement et celles faciles à cultiver ; quelques exemples de recettes seront donnés.  Lors de la deuxième journée, nous explorerons la fabrication d'une huile, d'un onguent et d'une teinture.</p>

<p><b><u>Tablette Android : mise en route</u></b>  <b>Professeurs : Karine Racicot et Raphaël Leclerc</b>  <b>Horaire :</b> Mardi, 9h30 à 11h30 (2 heures)  <b>Date :</b> 3 octobre  <b>Coût : 35\$</b>  <b>Local :</b> Salle de conférence, SADC  <b>Matériel :</b> Tablette Androïd. Papier et crayon pour prendre quelques notes  <b>Nombre limite de participants 10</b></p>	<p><b>Description</b>  Il est obligatoire de posséder une tablette qui utilise le système d'application "Android" (Samsung, Asus, Acer...).  Pendant cet atelier, vous apprendrez comment mettre en marche votre appareil afin d'être prêt à l'utiliser et à suivre le cours de tablette Android.</p> <p><b>NB :</b> Les tablettes Ipad et Windows ne sont pas compatibles.</p>
<p><b><u>Tablette Ipad : mise en route</u></b>  <b>Professeur : Karine Racicot et Raphaël Leclerc</b>  <b>Horaire :</b> jeudi, 9h30 à 11h30 (2 heures)  <b>Date :</b> 5 octobre  <b>Coût : 35\$</b>  <b>Local :</b> Salle de conférence, SADC  <b>Matériel :</b> Tablette Ipad. Papier et crayon pour prendre quelques notes  <b>Nombre limite de participants 10</b></p>	<p><b>Description</b>  Il est obligatoire de posséder une tablette qui utilise le système d'application "Apple" IPAD). Pendant cet atelier, vous apprendrez comment mettre en marche votre appareil afin d'être prêt à l'utiliser et à suivre le cours de tablette IPAD.</p> <p><b>NB :</b> Les tablettes Android et Windows ne sont pas compatibles</p>
<p><b><u>Tai Chi, atelier de préparation</u></b>  <b>Professeur : Anne- Marie Marcil</b>  <b>Horaire :</b> vendredi, 9h00 à 11h30 (5 heures)  <b>Date :</b> 22 et 29 septembre  <b>Coût : 65\$</b>  <b>Local :</b> Salle des Chevaliers de Colomb (salle du haut)  <b>Matériel :</b> Tapis de yoga, doudou, coussin ou banc de méditation assez haut pour le confort des genoux (modèle ou patron disponible auprès du professeur)  <b>Nombre limite de participants 10</b></p>	<p><b>Description</b>  Cet atelier a pour but de préparer les personnes débutantes au cours de Tai Chi afin de pouvoir intégrer un groupe déjà existant  Détente, respirations, éveil des mains par massage, assouplissement et postures de base y seront présentées.  Ce cours de préparation favorisera la pratique du tai chi. Cet art qui assouplit les articulations, développe une respiration profonde, procure une détente musculaire et nerveuse, tout en stimulant les fonctions vitales.  Elle développe la force et la souplesse, la concentration et le calme intérieur. Elle aide par-dessus tout à goûter la vie. Une belle exploration autant pour les débutants que les personnes un peu plus avancées qui désirent revisiter leur base.  Ouvert à tous.</p>

## COURS

<p><b><u>Cuisine végétarienne et protéines</u></b>  <b>Professeur :</b> Danielle Giasson  <b>Horaire :</b> Mercredi, 13h00 à 16h00 (12h00)  <b>Date :</b> 4, 11, 18, 25 octobre  <b>Coût :</b> 100\$  <b>Local :</b> cuisine de l'épicerie IGA Boyer  <b>Matériel :</b> Papier et crayon pour prendre quelques notes.  <b>Nombre limite de participants</b> 15</p>	<p><b>Description</b>  Cet atelier va vous permettre d'explorer la cuisine végétarienne en mettant l'accent sur les aliments riches en protéines. Vous apprendrez à cuisiner le tofu, les lentilles, les légumineuses, le seitan, le tempeh, les céréales et à intégrer les graines et les noix à votre alimentation. Vous pourrez par conséquent y découvrir la possibilité d'intégrer progressivement l'alimentation végétarienne au quotidien.</p>
<p><b><u>English conversation – Beginner 2</u></b>  <b>Professeur :</b> Sharon Hogan  <b>Horaire :</b> Jeudi, 13h15 à 15h45. Huit cours de 2h30 (20 heures)  <b>Date :</b> 12, 19, 26 octobre - 2, 9, 16, 30 novembre – 7 décembre  <b>Coût :</b> 95\$  <b>Local :</b> Polyno, local A 242  <b>Matériel recommandé :</b> Oxford Picture Dictionary  <b>Nombre limite de participants :</b> 12</p>	<p><b>Description</b>  Cours d'anglais pour les élèves qui ont déjà suivi au moins un cours (ou l'équivalent) et qui désirent continuer à pratiquer et à améliorer leur conversation pour des situations sociales et/ou de voyage.  Ce cours sera une continuité pour ceux qui ont déjà fait « English Beginners », niveau 1 ou 2) ou une bonne consolidation pour ceux qui ont une base. Il sera interactif – avec des mises en scène, jeux de rôle et mini-présentations, seul ou en dyade – simulant autant que possible des situations qu'on vivra en voyage (au restaurant, à l'aéroport, à l'hôtel, en excursion, etc.)</p>
<p><b><u>Espagnol débutant</u></b>  <b>Professeur :</b> Géraldine Jacome  <b>Horaire :</b> lundi, 9h30 à 12h00. Cinq cours de 2h30 (12,5 heures)  <b>Date :</b> 2, 16, 23, 30 octobre – 6 novembre  <b>Coût :</b> 75\$  <b>Local :</b> Polyno, local A242  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent commencer à apprendre l'espagnol. Vous y apprendrez le vocabulaire de base pour vous permettre de voyager dans les pays où cette langue est pratiquée.</p>
<p><b><u>Espagnol avancé</u></b>  <b>Professeur :</b> Géraldine Jacome  <b>Horaire :</b> lundi, 9h30 à 12h00. Cinq cours de 2h30 (12,5 heures)  <b>Date :</b> 13, 20, 27 novembre – 4, 11 décembre  <b>Coût :</b> 75\$  <b>Local :</b> Polyno, local A-242  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà des connaissances en espagnol, une base minimum est requise. Les activités interactives permettent d'apprendre du vocabulaire et la grammaire à utiliser dans des situations de la vie courante et de voyage.</p>

<p><b><u>Exercices extérieurs</u></b>  <b>Professeur :</b> Isabelle Larouche  <b>Horaire :</b> lundi, 14h00 à 15h00. Dix cours de 1h00 (10 heures)  <b>Date :</b> 2, 23, 30 octobre - 6, 13, 20, 27 novembre – 4, 11, 18 décembre  <b>Coût :</b> 55\$  <b>Local :</b> Point de départ, devant le Studio Aéro Step  <b>Matériel requis :</b> Vêtements confortables adaptés à la température, souliers ou bottes de marche, bouteille d'eau.  <b>Nombre limite de participants :</b> 15</p>	<p><b>Description</b>  Programme de marche et d'exercice de musculation et de souplesse. En respectant la condition physique de chacun des participants et la vitesse à laquelle il veut progresser ; nous alternerons marche lente et rapide, exercices de musculation pour chacun des groupes musculaires.  En cas de mauvais temps nous ferons les exercices à l'intérieur du Studio Aéro Step.</p>
<p><b><u>Santé vitalité</u></b>  <b>Professeur :</b> Danielle Giasson  <b>Horaire :</b> Mercredi, 9h30 à 11h30 (14 heures)  <b>Date :</b> 4, 11, 18, 25 octobre – 1<sup>er</sup>, 8, 15 novembre  <b>Coût :</b> 80\$  <b>Local :</b> salle des Chevaliers de Colomb (salle du bas)  <b>Matériel :</b> Tapis de yoga, grande serviette ou couverture mince, bouteille d'eau. Papier et crayon pour prendre quelques notes.  <b>Nombre limite de participants</b> 15</p>	<p><b>Description</b>  Cet atelier comprend une partie informative et une partie pratique. Des exercices simples, très faciles et accessibles pour tous et toutes. Les exercices peuvent se faire sur chaise et au sol.  Nous y verrons des techniques de respiration, de relaxation, d'automassage, de visualisation, de concentration, accompagnés d'information sur l'insomnie, l'hydratation, l'alimentation, le fonctionnement du corps (principalement les articulations). Le tout dans le plaisir d'être tout simplement</p>
<p><b><u>Journal créatif</u></b>  <b>Professeur :</b> Nathalie Lachapelle  <b>Horaire :</b> Mercredi, 13h00 à 15h30 (15 heures)  <b>Date :</b> 4, 11, 18, 25 octobre – 1<sup>er</sup>, 8 novembre  <b>Coût :</b> 70\$  <b>Local :</b> A-242  <b>Matériel :</b> Des frais de 15\$ par participant pour le matériel, en surplus du coût du cours. Chaque participant apporte un cahier à pages blanches non ligné.  <b>Nombre limite de participants</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  Le journal créatif est un journal intime non-conventionnel, un outil d'exploration de soi qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative. Le journal créatif a pour objectif non pas le développement de capacités littéraires ou artistiques, mais le développement général de la personne. C'est un outil concret et flexible, facile à utiliser et accessible à tous.  Le cours se fera sous forme d'ateliers thématiques qui proposent une introduction à la méthode et une expérimentation de divers exercices simples, autant introspectifs que ludiques. C'est une occasion de prendre une pause pour nourrir sa créativité et sa vitalité. L'accent est mis sur la façon dont on fait les choses que sur le résultat ; il n'est donc pas nécessaire d'être « doué » en art ou en écriture pour en profiter pleinement.</p>

<p><b><u>Perspective euclidienne, notions d'espace et d'architecture : point de vue de l'observateur</u></b>  <b>Professeur :</b> Louisa Nicol  <b>Horaire :</b> lundi, 9h00 à 12h00. Sept cours de 3h00 (21 heures)  <b>Date :</b> 6, 13, 20, 27, octobre - 3, 10, 17 novembre  <b>Coût :</b> 110\$  <b>Local :</b> salle des Chevaliers de Colomb (salle du bas)  <b>Matériel requis :</b> Branche fusain, équerre, angles, mètre, chamois, ruban gommé, carnet de notes, sanguine, charbon, pastel sec blanc  <b>Nombre limite de participants :</b> 12</p>	<p><b>Description</b>  Ce cours s'adresse à tous. Ce cours permettra de comprendre comment indiquer la profondeur, l'éloignement, la structure des objets : maison, chaise, route, hauteur, etc...</p>
<p><b><u>Traitement de photos avec le logiciel Picasa</u></b>  <b>Professeur :</b> Céline Trudel  <b>Horaire :</b> mercredi, 15h30 à 17h30. Dix cours de 2h00 (20 heures)  <b>Date :</b> 11, 18, 25 octobre – 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22, 29 novembre – 6, 13 décembre  <b>Coût :</b> 115\$  <b>Local :</b> A-139  <b>Matériel requis :</b> chaque participant apporte son portable et une extension.  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  Ce cours se veut une initiation au traitement des photos prises avec votre appareil numérique à l'aide du logiciel Picasa. L'apprentissage des différentes fonctions telles que : transférer des images de votre appareil vers l'ordinateur, organiser vos images numériques, corriger les photos au besoin (supprimer les yeux rouges, recadrer, redresser, ajuster la luminosité, la couleur, apporter des effets et la façon de faire des montages et vidéos personnels. La seule exigence est que vous sachiez utiliser l'ordinateur pour réaliser des opérations simples; naviguer dans les dossiers, installer un programme, se connecter à internet. Le tout avec documentation et mise en pratique des notions apprises.</p>
<p><b><u>Portrait d'après un modèle vivant</u></b>  <b>Professeur :</b> Louisa Nicol  <b>Horaire :</b> vendredi 9h00 à 12h00. Sept cours de 3h00 (21 heures)  <b>Date :</b> 6, 13, 20, 27, octobre - 3, 10, 17 novembre  <b>Coût :</b> 110\$  <b>Local :</b> salle des Chevaliers de Colomb (salle du bas)  <b>Matériel requis :</b> Papier à dessin en tablette de 18 x 24 po, un panneau pour soutenir la tablette, sanguine, pastel sec blanc, charbon, chamois, branche fusain.  <b>Nombre limite de participants :</b> 12</p>	<p><b>Description</b>  Ce cours s'adresse à tous. Les participants apprendront, par le portrait, les proportions, les ombres et les lumières afin de traduire les expressions et les ressemblances de nos sujets. Ils apprendront aussi la maîtrise des médiums, mélanger et à doser les pigments et les coloris.</p>

<p><b><u>Stretching</u></b>  <b>Professeur :</b> Nathalie Durocher  <b>Horaire :</b> à préciser lors du lancement Huit cours de 1 h00 (8 heures)  <b>Date :</b> à préciser lors du lancement  <b>Coût :</b> 55\$  <b>Local :</b> École de danse d’A-O, 18, 7<sup>e</sup> avenue Ouest, La Sarre  <b>Matériel requis :</b> tapis de Yoga, une bouteille d’eau et une couverture  <b>Nombre limite de participants :</b> 18</p>	<p><b>Description</b>  Le cours s’adresse à des personnes de tout âge et est à la portée de tous. Vous apprendrez à vous étirer de façon sécuritaire et agréable. Le cours débutera par une séance d’échauffement (marche et coordination simple des bras) puis suivront des exercices de stretching qui s’apprennent facilement et qui seront faits en douceur en respectant ses limites. Pratiqué régulièrement et correctement, le stretching rendra à tous vos mouvements leur aisance naturelle.</p>
<p><b><u>Tablette Androïd, niveau 1</u></b>  <b>Professeur :</b> Karine Racicot et Raphaël Leclerc  <b>Horaire :</b> Mardi, 10h00 à 12h00. Dix cours de 2h00 (20 heures)  <b>Date :</b> 10, 17, 24, 31 octobre – 7, 14, 21, 28 novembre – 5, 12 décembre  <b>Coût :</b> 95\$  <b>Local :</b> SADC, 80, 12<sup>e</sup> avenue Est La Sarre.  <b>Matériel requis :</b> Une tablette Android  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  Il est obligatoire de posséder une tablette qui utilise le système d’application “Androïd” (Samsung, Asus, Acer...). Vous vous familiariserez avec le fonctionnement de votre tablette, ses réglages, sa personnalisation (écran) ainsi que sur la navigation sur internet et les applications  Les participants ont déjà mis en route leur tablette en ayant une adresse courriel, un identifiant appel et ils sont prêts à l’utiliser.  NB : Les tablettes IPAD et Windows ne sont pas compatibles</p>
<p><b><u>Tablette Androïd, avancé</u></b>  <b>Professeur :</b> Karine Racicot et Raphaël Leclerc  <b>Horaire :</b> Mardi, 13h30 à 15h30. Dix cours de 2h00 (20 heures)  <b>Date :</b> 3, 10, 17, 24, 31 octobre – 7, 14, 21, 28 novembre – 5 décembre.  <b>Coût :</b> 95\$  <b>Local :</b> SADC, 80, 12<sup>e</sup> avenue Est La Sarre.  <b>Matériel requis :</b> Une tablette Android  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  Dans ce cours, vous apprendrez les techniques de contrôle de l’appareil : personnalisation, paramètres, sécurité, prise en main des applications nuage, transfert des fichiers entre ordinateur et tablette avec connexion par câble, I Cloud, WIFI et Bluetooth.  L’utilisation du clavier et saisie de texte.  Se familiariser avec Android et les principales applications fournies avec l’appareil : navigateur, courriel, appareil photo (montage), Facebook, Play store, album, film, walkman (musique), agenda et contacts.</p>
<p><b><u>Tablette IPAD, niveau 1</u></b>  <b>Professeur :</b> Karine Racicot et Raphaël Leclerc  <b>Horaire :</b> Jeudi, 9h30 à 11h30. Dix cours de 2h00 (20 heures)  <b>Date :</b> 12, 19, 26 octobre – 2, 9, 16, 23, 30 novembre – 7, 14 décembre  <b>Coût :</b> 95\$  <b>Local :</b> SADC, 80 12<sup>e</sup> avenue Est La Sarre.  <b>Matériel requis :</b> Une tablette IPAD  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  Il est obligatoire de posséder une tablette qui utilise le système d’application “Apple” (IPAD). Vous vous familiariserez avec le fonctionnement de votre tablette, ses réglages, sa personnalisation (écran) ainsi que sur la navigation sur internet et les applications.  Les participants ont déjà mis en route leur tablette en ayant une adresse courriel, un identifiant appel et ils sont prêts à l’utiliser.  NB : Les tablettes Androïd et Windows ne sont pas compatibles</p>

<p><b><u>Tablette IPAD, avancé</u></b>  <b>Professeur :</b> Karine Racicot et Raphaël Leclerc  <b>Horaire :</b> Jeudi, 13h30 à 15h30. Dix cours de 2h00 (20 heures)  <b>Date :</b> 5, 12, 19, 26 octobre - 2, 9, 16, 30 novembre – 7, 14 décembre  <b>Coût :</b> 95\$  <b>Local :</b> SADC, 80 12<sup>e</sup> avenue Est La Sarre.  <b>Matériel requis :</b> Une tablette IPAD  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  Dans ce cours, vous apprendrez les techniques de contrôle de l'appareil : personnalisation, paramètres, sécurité, prise en main des applications nuage, transfert des fichiers entre ordinateur et tablette avec connexion par câble, WIFI et Bluetooth.</p> <p>L'utilisation du clavier, saisie de texte, diaporama, applications de dessin et tableur.</p> <p>Se familiariser avec IPAD et les principales applications fournies avec l'appareil : navigateur, courriel, appareil photo, Facebook, Apple store, album, film, iTunes, agenda et contacts.</p>
<p><b><u>TAI CHI, niveau 1</u></b>  <b>Professeur :</b> Anne-Marie Marcil  <b>Horaire :</b> Jeudi, 9h00 à 11h00. Six cours de 2h00 (12 heures)  <b>Date :</b> 12, 19, 26 octobre – 2, 9, 16 novembre  <b>Coût :</b> 90\$  <b>Local :</b> Salle des Chevaliers de Colomb (salle du haut)  <b>Matériel requis :</b> Tapis de sol, doudou, coussin ou banc de méditation assez haut pour le confort des genoux  <b>Nombre limite de participants :</b> 15</p>	<p><b>Description</b>  Nous y apprenons la forme de Pékin dite les 24 postures. L'apprentissage de la chorégraphie y sera priorisée et nous intégrerons la mobilisation du Chi. Cette mobilisation, qui est à la base de tous les arts d'Extrême-Orient. Le travail sur l'énergie vitale, la respiration, la recherche du vide mental... On pénètre dans des couches profondes de l'être en passant par le corps.</p> <p>La pratique de cet art assouplit les articulations, développe une respiration profonde, procure une détente musculaire et nerveuse, tout en stimulant les fonctions vitales. Elle développe la force et la souplesse, la concentration et le calme intérieur. Elle aide par-dessus tout à goûter la vie.</p>
<p><b><u>TAI CHI, niveau 2</u></b>  <b>Professeur :</b> Anne-Marie Marcil  <b>Horaire :</b> Jeudi, 10h00 à 12h00. Six cours de 2h00 (12 heures)  <b>Date :</b> 12, 19, 26 octobre – 2, 9, 16 novembre  <b>Coût :</b> 90\$  <b>Local :</b> Salle des Chevaliers de Colomb (salle du haut)  <b>Matériel requis :</b> Tapis de sol, doudou, coussin ou banc de méditation assez haut pour le confort des genoux  <b>Nombre limite de participants :</b> 16</p>	<p><b>Description</b>  Nous continuons à approfondir les 24 postures vers une transition des 108 postures et allons, un peu plus loin, dans le travail de mobilisation du chi.</p>



<p><b><u>Yoga débutant</u></b>  <b>Professeur :</b> Nathalie Durocher  <b>Horaire :</b> à déterminer lors du lancement (Neuf cours de 1h30 (11 h 30)  <b>Date :</b> à déterminer lors du lancement  <b>Coût :</b> 70\$  <b>Local :</b> École de danse d’A-O, 18, 7<sup>e</sup> avenue Ouest, La Sarre  <b>Matériel requis :</b> tapis de Yoga, une bouteille d’eau et une couverture  <b>Nombre limite de participants :</b> 18</p>	<p><b>Description</b>  Ce cours s’adresse aux débutants. Il est basé sur des exercices respiratoires, d’échauffement et de postures de Yoga. Ces postures renforcent la musculature, aide à l’équilibre et à la concentration grâce au souffle qui guide les mouvements. Ces exercices augmentent la flexibilité du corps dans sa globalité. C’est une expérience de conscientisation et de bien-être.</p>
<p><b><u>Zumba GOLD débutant</u></b>  <b>Professeur :</b> Isabelle Larouche  <b>Horaire :</b> Mardi, 10h45 à 11h45 <b>OU</b> 12h05 à 13h05. Dix cours de 1h00 (10 heures).  <b>Date :</b> 3, 10, 17, 24, 31 octobre – 7, 14, 21, 28 novembre – 5 décembre  <b>Coût :</b> 90\$  <b>Local :</b> Studio Aéro Step, 350 Principale, La Sarre  <b>Matériel requis :</b> Espadrilles d’intérieure, bouteille d’eau et serviette  <b>Nombre limite de participants :</b> 15</p>	<p><b>Description</b>  Le zumba est un programme d’entraînement physique qui combine des éléments d’aérobic et de danse. Les chorégraphies s’inspirent des danses latines. Ces cours s’adressent à toute personne qui désire débiter un programme d’exercices d’aérobic tout en respectant son rythme.</p> <p>Possibilité de 2 niveaux :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>débutant</b> (intensité faible à modérée) 10h45 à 11h45</li> <li>2) <b>initié</b> (intensité modérée à élevée) 12h05 à 13h05</li> </ol>

## CONFÉRENCES

<p><b><u>Pourquoi activer ses méninges?</u></b>  <b>Conférencière :</b> Fernande Bélanger  <b>Horaire :</b> lundi  <b>Date :</b> 16 octobre 2017, à 13h30  <b>Coût :</b> Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres  <b>Local :</b> <u>Centre St-André La Sarre (salle du petit bingo)</u></p>	<p><b>Description de la conférence</b>  La santé du cerveau est comparable à celle du cœur. En prendre soins c’est avoir un mode de vie sain et faire quelques exercices qui sauront, à peu de frais, conserver notre capacité mentale. Nous discuterons, entre autre, des activités qui aideront à développer et utiliser notre imaginaire pour y parvenir.  Nous identifierons les organisations du milieu qui peuvent nous aider, lorsque nous avons besoin de soutien pour nous ou les personnes que nous accompagnons.</p>
<p><b><u>Se réaliser dans la coopération internationale</u></b>  <b>Conférencier :</b> Jacques St-Arnault  <b>Horaire :</b> jeudi  <b>Date :</b> 23 novembre 2017, à 13h30.  <b>Coût :</b> Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres  <b>Local :</b> <u>Centre St-André La Sarre (salle du petit bingo)</u></p>	<p><b>Description de la conférence</b>  La coopération internationale est accessible et possible pour beaucoup de retraités (es).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mon cheminement - exemple de projets</li> <li>• Démarche pour y accéder – coûts engendrés</li> <li>• Nouveau projet - Questions</li> </ul>