



PROGRAMMATION HIVER 2019

Réseau libre savoir Vallée-de-l'Or

TÉLÉPHONE : 819-856-1466

Courriel : reseaulibresav@hotmail.com

Site web : www.rlsavoir.qc.ca

Le Réseau libre savoir propose des activités de formation ou d'apprentissage destinées à l'amélioration de la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus.

INSCRIPTIONS SEULEMENT

Lundi 21 JANVIER 2019 de 14h à 16h

Lieu : Salle du Club des Aînés, 1072, 2^{ème} Avenue Val-d'Or

Carte de membre 2018-2019: 15 \$, payable lors de la première inscription, valide jusqu'au 31 juillet 2019, non remboursable, réservée aux personnes de 50 ans et plus. Non-membre : AJOUTER 15\$ au prix de chaque cours.

Autres jours d'inscriptions de 13 à 15 heures: JEUDI ET VENDREDI 24 ET 25 JANVIER

*Lieu : UQAT Pavillon des Premiers Peuples
675, 1^{ère} Avenue Val-D'Or*

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Cours	Places	Jours	Lieux	Heures	Coût après achat de la carte de membre	Dates Début /Fin	Professeur (e)
Anglais intermédiaire 1 (avoir suivi 60h de cours)	12	Vendredi	Centre l'Horizon	9h30 à 11h30	10 cours 80\$	8 février au 12 avril	Lyne Fortin
Anglais Intermédiaire 2 (cours avancé)	12	Lundi	Centre l'Horizon	9h30 à 11h30	10 cours 80\$	4 février au 15 avril (pas de cours le 4 mars)	Lyne Fortin
Parlons Espagnol usuel de base débutant	12	Mardi		19h30 à 20h30	10 cours 40\$	5 février au 9 avril	Gilles Brousseau
Espagnol 3 (avoir suivi 40 h de cours)	12	Mercredi		16h30 à 18h30	10 cours 80\$	6 février au 10 avril	Tula Diaz
Espagnol intermédiaire (avoir suivi 80 heures)	12	Mardi		16h30 à 18h30	10 cours 80\$	5 février au 9 avril	Tula Diaz

Espagnol-avancés	12	Lundi		16h à 18h	10 cours 100\$	4 février au 8 avril	Tula Diaz
Vision du monde personnalisée	20	Lundi	Centre l'Horizon	13h30 à 15h30	4 cours 40 \$	4,18 février;11 et 25 mars	Michel Gilbert

Les photocopies et le matériel sont aux frais des étudiants.

CONFÉRENCES OU ATELIER

Atelier d'information sur la TÉHIMA, par Elisabeth DiMeglio,

Jeudi 17 janvier de 13h30 à 14h30, Salle 4224 UQAT

« Tour ornithologique de la France : entre nature et histoire » par Isabelle Lamarche et Maryse Lessard, en collaboration avec la Cuivrée, Association Québec-France. Gratuit pour les membres. 5\$ non-membres.

Samedi 19 janvier de 14 à 16 h, salle Les Insolents, centre culturel de Val d'Or.

« Les pierres précieuses et ornementales et l'Art » par Serge Perreault

Le 19, 20 ou 21 février 2019 à définir à 19 h.

Depuis les temps immémoriaux les pierres précieuses et ornementales ont attiré le regard des hommes et des femmes. Pour le prospecteur, la découverte d'un diamant ou d'une émeraude est un signe de richesse, alors que pour le joaillier c'est l'art de mettre en valeur ces pierres qui deviendront si précieuses. Pour le sculpteur, c'est donner une âme à une matière brute qu'est la pierre et qui traversera le temps. Cette conférence vous fera découvrir le monde merveilleux des pierres précieuses et ornementales observé de la lorgnette des arts que sont la sculpture et la joaillerie.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Cardio-circuit	25	Mardi	Salle de Cyclotonus 732, 2 ^{ème} avenue	10h30 à 11h30	10 cours 40\$	5 février au 9 avril	Stéphanie Barbin
Cardio-circuit	25	Mardi	Salle de Cyclotonus 732, 2 ^{ème} avenue	13h30 à 14h30	10 cours 40\$	5 février au 9 avril	Vincent Levesque ou Adjanie Martin
Cardio-circuit	25	Jeudi	Salle de Cyclotonus 732, 2 ^{ème} avenue	10h30 à 11h30	10 cours 40\$	7 février au 11 avril	Vincent Levesque ou Adjanie Martin
Pilates	25	Lundi	Salle de Cyclotonus 732, 2 ^{ème} avenue	13h30 à 14h30	10 cours 40\$	4 février au 8 avril	Nathalie Pichette
Remise en forme	25	Mercredi	Salle de Cyclotonus 732, 2 ^{ème} avenue	10h30 à 11h30	10 cours 40\$	6 février au 10 avril	Sonia Gilbert
Stretching	25	Vendredi	Salle de Cyclotonus 732, 2 ^{ème} avenue	13h30 à 14h30	10 cours 40\$	8 février au 12 avril	Adjanie Martin
Stretching (introduction à la Téhima)	20	Jeudi	Cité de la danse 729, 3 ^{ème} Avenue Val d'Or	9h30 à 10h30	10 cours 40\$	7 février au 11 avril	Élisabeth DiMeglio

Téhima	20	Jeudi	Cité de la danse 729,3 ^{ième} Avenue Val d'Or	11h à midi	10 cours 40\$	7 février au 11 avril	Élisabeth DiMeglio
Yoga-Respiration- Méditation	20	Mardi	Cité de la danse 729,3 ^{ième} Avenue Val d'Or	13h15 à 14h45	10 cours 60\$	5 février au 9 avril	Élisabeth DiMeglio
QiGong	25	Lundi	Salle des Aînés	16h45 à 17h45	8 cours 32\$	4 février au 25 mars	Paul Ekwalla Ekollo
Zumba Gold	25	Mercredi	Salle de Cyclotonus 732, 2 ^{ème} avenue	13h30 à 14h30	10 cours 40\$	6 février au 10 avril	Stéphanie Barbin

NOUS NE FERONS PAS DE CONFIRMATION par courriel ou téléphone pour les cours dont le lieu est publié dans le document ci-dessus. Vous serez rejoint UNIQUEMENT s'il y avait annulation ou changement d'horaire imprévu.