



Description des cours offerts

AUTOMNE 2019 VALLÉE-DE-L'OR

819-856-1466 courriel: reseaulibresav@hotmail.com

SITE INTERNET : www.rlsavoir.qc.ca

ANGLAIS

Professeur : Lyne Fortin

Débutant : lundi 9h30 à 11h30

Acquérir des notions et des habiletés de communication au quotidien avec des notions grammaticales de base qui développent la compétence à s'exprimer oralement.

Intermédiaire : Vendredi 9h30-11h30

Poursuite du cours débutant afin de développer des connaissances langagières pratiques au niveau de l'acquisition de vocabulaire et de notions grammaticales plus avancées. L'expression orale est privilégiée à l'aide de conversations et de dialogues.

ANGLAIS

Professeur : Marcella Potter

Conversation : mercredi de 16 h à 17 h

Opportunité d'approfondir l'usage de l'anglais par la conversation. Présenté dans un environnement informel, l'objectif est de favoriser l'expression de chacun des participants.

BALLET POUR LES 50 ANS ET PLUS : Jeudi de 13 à 14 h

Professeur : Maribelle Sigouin

Ce cours d'initiation à la danse classique a comme objectif de développer le plaisir de bouger dans l'espace, tout en travaillant la force musculaire ainsi que la souplesse. Venez goûter au moment présent tout en permettant la connexion de votre corps et de votre esprit!

Avec le ballet classique, vous travaillerez le sens de l'équilibre, du maintien, de l'élégance, de la souplesse, des réflexes et de la coordination!

CARDIO-CIRCUIT : **Mardi 10h30 à 11h30** Professeur : **Stéphanie Barbin**
Mardi 13h30 à 14h30 Professeur : **Sylvie Chartier**
Jeudi 10h30 à 11h30 Professeur : **Stéphanie Barbin**

Le cours de Cardio-Circuit vous propose des séances variées combinant l'entraînement cardiovasculaire et musculaire. C'est le cours idéal pour améliorer votre capacité pulmonaire, votre endurance, votre force et votre santé cardiaque. Chaque cours est différent ! Vous aurez donc la chance d'expérimenter et d'apprendre plusieurs méthodes d'exercices. Le cours de Cardio-Circuit s'adresse à tous ceux et celles qui souhaitent relever un défi progressif tout au long de la session.

ESPAGNOL

Professeur : Tula Diaz

Espagnol élémentaire : Mercredi de 16h30 à 18h30

Emploi de la langue espagnole dès les premiers moments de l'apprentissage comme moyen de communication, emphase sur la conversation et la pratique orale. Le cours présente des dialogues traitant des thèmes d'intérêts quotidiens qui introduisent des points de grammaire et de vocabulaire progressivement.

Espagnol intermédiaire : Mercredi : 16h30-18h30

On continue le renforcement de la grammaire de base : conjugaison au présent, passé composé, élaboration de dialogues et récits, utilisation de l'impératif....

Espagnol avancé : Lundi : 16h-18h

L'élève doit maîtriser les trois groupes de conjugaison de verbes réguliers et irréguliers au présent, futur, passé composé et imparfait de l'Indicatif, l'impératif.. Faire des phrases et récits plus élaborés et complexes à l'écrit ou oralement. Traduire un texte soit de l'espagnol au français ou vice-versa, être capable de prendre une dictée et de s'exprimer avec plus de fluidité.

IPHONE DÉBUTANT : jeudi de 16h15 à 18h15

Professeur : Michel Laganière

Sujets qui seront traités: mise en marche de l'iPhone, identifiant Apple et mots de passe, gestion des icônes d'application, sécurité générale, comment utiliser votre téléphone, gestion des contacts et des dossiers, navigation sur Internet, sauvegarde et protection des données et utilisation de Google. Vous apprendrez aussi à gérer le Wi-Fi, Bluetooth, et l'Apple TV. Nous passerons en revue les réglages importants. Si le temps le permet: gestion bancaire et achats sécurisés sur Internet et beaucoup plus encore.

NUTRITION : « SANS POIDS NI MESURE » le lundi de 15 à 17 h

Professeur : Roxanne Bertrand

Ces cours sont une merveilleuse occasion de venir vous familiariser avec le concept de l'alimentation intuitive comme nouvelle façon de vous nourrir, de percevoir votre poids et de bouger dans le plaisir et pour le bien-être que cela vous apporte. Les cours vous permettront, entre autres, de

1. Comprendre pourquoi les diètes populaires ne fonctionnent pas;
2. Découvrir l'alimentation intuitive et manger en pleine conscience;
3. Mettre le plaisir au centre de votre démarche de gestion du poids.

Les cours sont très interactifs. Plusieurs activités de réflexion sont au menu afin de mieux comprendre votre relation avec la nourriture, votre image corporelle et votre poids. 6 séances de 2 heures avec un cahier du participant.

PILATES DÉBUTANT: Lundi de 13h30 à 14h30

Professeur : Geneviève Tardif

Il s'agit d'un système de mouvements améliorant le soutien abdominal et la posture dans le but d'étirer, renforcer et rééquilibrer le corps. Les bienfaits sont multiples: meilleure conscience corporelle, augmentation de la mobilité articulaire, de la densité osseuse, de l'endurance musculaire. Acquisition d'une meilleure posture, diminution des douleurs dorsales, etc.

REMISE EN FORME : Mercredi de 13h30 à 14h30

Professeur : Sonia Gilbert

Le cours de remise en forme vise à améliorer votre condition physique sous tous ses aspects. Il vous permettra de travailler entre autres votre posture, votre force et votre endurance. Vous aurez l'opportunité d'entretenir vos capacités physiques de plusieurs façons et par le fait même d'adopter de saines habitudes de vie. De multiples exercices vous aideront à progresser en douceur tout en vous permettant de relever des défis à votre hauteur.

STRETCHING : Vendredi de 13h30 à 14h30

Au Cyclotonus, professeur : Geneviève Tardif

Dans le cadre du cours de stretching vous en apprendrez davantage sur les différentes techniques d'étirements ainsi que sur leurs bienfaits. Vous aurez la chance de vous étirer de la tête aux pieds de semaine en semaine et de démystifier l'univers du stretching. Vous améliorerez votre posture et vos amplitudes articulaires avec délicatesse.

STRETCHING, INTRODUCTION À LA TÉHIMA : Jeudi 9h30-10h30

Professeur : E.Dimeglio

Associant étirements doux et gestuelle, la Téhima étire par des mouvements de spirale le glissement des tissus corporels, permettant ancrage, allongement et détente. La respiration associée agit en profondeur et les mouvements activent toute la colonne vertébrale. Gestuelle douce, dansée qui stimule et répare le schéma corporel.

Matériel requis : tapis d'exercices, serviette.

TÉHIMA : Jeudi 11h à midi

Professeur : E.Dimeglio

Gestuelle méditative sur les 22 lettres de l'alphabet hébraïque, Téhima veut dire «harmonie » .

C'est une méditation en mouvement de chaque lettre, il y a donc 22 gestuelles ou chorégraphies (un peu comme un tai chi) le corps exprime ainsi la symbolique de chaque lettre et permet de se penser à travers l'équilibre corps/esprit.

La Téhima éveille par des mouvements de spirale le glissement des tissus corporels, elle travaille sur l'ancrage, l'allongement et la respiration en donnant une «intention » dans la partie du corps reliée à la lettre.

Elle active toute la colonne vertébrale, agit sur les muscles profonds du dos, répare et réajuste le schéma corporel, active la respiration et calme le mental.

Tout le monde peut pratiquer, chacun à son niveau.

Pré-requis le cours de stretching-Téhima pour se familiariser avec les mouvements de spirale.

YOGA- RESPIRATION-MÉDITATION : Mardi 13h15-14h45

Professeur : E. Dimeglio

Réapprendre à respirer et à porter notre attention sur le mouvement, la posture avec le yoga comme point de départ. Être conscient des gestes, être présent à l'instant, méditer dans l'immobilité ou le mouvement.

Matériel requis : tapis de yoga, petit coussin, petite couverture.

ZUMBA GOLD : Mercredi 10h30 à 11h30

Professeur : Stéphanie Barbin

La Zumba gold est un programme adapté aux 50 ans et plus associant des mouvements d'aérobic à de la danse latine. La zumba assure à la fois un entraînement cardiovasculaire et un renforcement musculaire.

Nous ne ferons pas de confirmation par courriel ou téléphone pour les cours dont le lieu est publié dans la programmation.

Vous serez rejoint UNIQUEMENT S'IL Y AVAIT ANNULATION OU CHANGEMENT D'HORAIRE.

Les photocopies et le matériel sont aux frais des étudiants.

NOS CONFÉRENCES SONT INDIQUÉES À LA PAGE SUIVANTE

CONFÉRENCES

MANGER BIO : DÉMYSTIFIER LE VRAI DU FAUX

Conférencière : Roxanne Bertrand, nutritionniste

Le 9 octobre de 15 à 17 h, gratuit pour les membres, 10\$ non-membres

Lieu : salle des Insolents, centre culturel de Val d'Or

De la cacophonie au niveau de l'information véhiculée dans les médias par rapport à l'alimentation, il y en a ! Alors imaginez-vous quand vient le temps de jaser de bio, d'OGM et d'alimentation durable! On peut s'y perdre assez facilement. On vous propose donc une conférence causerie autour de la science et des faits concernant l'alimentation biologique, naturelle et durable ainsi que des astuces pratiques pour faire un pas de plus vers la santé de la planète.

Le 9 octobre de 15 à 17 h, gratuit pour les membres, 10\$ non-membres

Lieu : salle des Insolents, centre culturel de Val d'Or

La phénoménale histoire géologique et minière du Québec.

Conférencier : Serge Perreault

Le 4 novembre à 19h, gratuit pour les membres, 10\$ non-membres

Lieu : salle des Insolents, centre culturel de Val d'Or

Au cours des 4 derniers milliards d'année, le territoire du Québec s'est façonné au gré de la création et la destruction d'océans et de continents qui ont donné naissance au Bouclier Canadien, aux Basses-Terres du Saint-Laurent et de la Baie-James et aux Appalaches.

Cette conférence vous présente l'histoire géologique et minière du Québec étalée sur plus de 4 milliards d'années. L'histoire minière du Québec est diversifiée avec l'exploitation des gisements d'or et de métaux usuels de l'Abitibi, les mines de fer de la Côte-Nord, les premières mines de métaux en Estrie et la ruée de l'or en Beauce. L'histoire se termine avec la dernière grande glaciation qui a façonné le paysage du Québec et qui nous a laissé les eskers en héritage, sources d'eau potable et de sables et graviers utilisés dans le monde de la construction.