



PROGRAMMATION AUTOMNE 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.

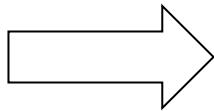


PRÉSENTATION DES COURS SUIVIE DES INSCRIPTIONS

Lundi 16 septembre 2019 de 14 à 16 heures

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

Carte de membre 2019-2020: 15 \$, payable lors de la première inscription, valide jusqu'au 31 juillet 2020, non remboursable, réservée aux personnes de 50 ans et plus. Non-membre : AJOUTER 15\$ au prix de chaque cours.



Autres jours d'inscriptions :

JEUDI ET VENDREDI 19 et 20 septembre de 13h à 15 heures

***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 Conversation	10	Mercredi		16h à 17h	8 cours 32\$	2 octobre au 20 novembre	Marcella Potter
Anglais débutant	12	Lundi*		9h30 à 11h30	10 cours 80\$	30 septembre au 9 décembre	Lyne Fortin
Anglais intermédiaire	12	Vendredi		9h30 à 11h30	10 cours 80\$	4 octobre au 6 décembre	Lyne Fortin
Espagnol élémentaire	12	Mercredi		16h30 à 18h30	10 cours 80\$	2 octobre au 4 décembre	Tula Diaz
Espagnol intermédiaire	12	Mardi		16h30 à 18h30	10 cours 80\$	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Tula Diaz

Espagnol avancé	12	Lundi*		16h à 18h	10 cours 80\$	30 septembre au 9 décembre	Tula Diaz
Iphone débutant	12	Jeudi		16h15 à 18h15	10 cours 80\$	3 octobre au 5 décembre	Michel Laganière
NUTRITION « Sans poids ni mesure »	15	Lundi*		15 h à 17 h	6 cours 48\$	30 septembre au 11 novembre	Roxanne Bertrand

CONFÉRENCES

MANGER BIO : DÉMYSTIFIER LE VRAI DU FAUX

Par Roxanne Bertrand, nutritionniste

Le 9 octobre de 15 à 17 h, gratuit pour les membres, 10\$ non-membres. Où : Salle les Insolents, centre culturel Val d'Or

La phénoménale histoire géologique et minière du Québec.

Conférencier : Serge Perreault, géologue

Le 4 novembre à 19h, gratuit pour les membres, 10\$ non-membres. Où : Salle les Insolents, centre culturel Val d'Or

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Ballet pour 50 ans et plus	20	Jeudi	Cité de la danse 729,3 ^{ième} Avenue Val d'Or	13h à 14h	10 cours 40\$	3 octobre au 5 décembre	Maribelle Sigouin
Cardio-circuit	25	Mardi	Salle de Cyclotonus 732, 2 ^{ème} avenue	10h30 à 11h30	10 cours 40\$	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Stéphanie Barbin
Cardio-circuit	25	Mardi	Salle de Cyclotonus 732, 2 ^{ème} avenue	13h30 à 14h30	10 cours 40\$	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Sylvie Chartier
Cardio-circuit	25	Jeudi	Salle de Cyclotonus 732, 2 ^{ème} avenue	10h30 à 11h30	10 cours 40\$	3 octobre au 5 décembre	Stéphanie Barbin
Pilates débutant	25	Lundi*	Salle de Cyclotonus 732, 2 ^{ème} avenue	13h30 à 14h30	10 cours 40\$	30 septembre au 9 décembre	Geneviève Tardif
Remise en forme	25	Mercredi	Salle de Cyclotonus 732, 2 ^{ème} avenue	13h30 à 14h30	10 cours 40\$	2 octobre au 4 décembre	Sonia Gilbert
Stretching	25	Vendredi	Salle de Cyclotonus 732, 2 ^{ème} avenue	13h30 à 14h30	10 cours 40\$	4 octobre au 6 décembre	Geneviève Tardif

Stretching (introduction à la Téhima)	20	Jeudi	Cité de la danse 729,3 ^{ième} Avenue Val d'Or	9h30 à 10h30	10 cours 40\$	3 octobre au 5 décembre	Élisabeth DiMeglio
Téhima	20	Jeudi	Cité de la danse 729,3 ^{ième} Avenue Val d'Or	11h à midi	10 cours 40\$	3 octobre au 5 décembre	Élisabeth DiMeglio
Yoga-Respiration- Méditation	20	Mardi	Cité de la danse 729,3 ^{ième} Avenue Val d'Or	13h15 à 14h45	10 cours 60\$	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Élisabeth DiMeglio
Zumba Gold	25	Mercredi	Salle de Cyclotonus 732, 2 ^{ème} avenue	10h30 à 11h30	10 cours 40\$	2 octobre au 4 décembre	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.

*** : il n'y aura pas de cours le lundi 14 octobre (Action de Grâce)**