



**Réseau Libre Savoir,
SECTEUR ABITIBI-OUEST
PROGRAMMATION HIVER 2020**

Lancement de la programmation : vendredi le 17 janvier 2020, à compter de 13h30. À l'Amphithéâtre A-139, Polyno.

Période d'inscription :

- ✓ 17 janvier 2020, (après le lancement)
- ✓ 20 et 21 janvier 2020 de 13h30 à 15h00, dans le hall d'entrée de la Cité étudiante Polyno, 500 rue Principale, La Sarre
Pour diverses raisons, il se peut qu'après l'envoi aux membres et la publication dans le journal "Le Citoyen", certains changements à l'horaire soient apportés à notre programmation. Une grille horaire à jour vous sera remise à l'inscription.

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 sur place.***
- ✓ 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^{er} août 2019 au 31 juillet 2020 (**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

ATELIERS

<p>Alimentation santé Professeur : Noémie Rousseau Horaire : mardi, 13h30 à 15h30 (3 x 2h00 – 6h00) Dates : 10, 17, 24 mars Coût : 50\$ Local : Polyno, A-217 Matériel : crayon, papier pour que les participants prennent des notes. Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Lors de cet atelier, vous aurez l’occasion de démystifier le nouveau guide alimentaire canadien et d’aborder les nouvelles tendances en nutrition. Vous aurez quelques aliments à goûter et un petit défi à relever. Plaisir et découvertes assurés.</p>
<p><u>Champignons et plantes comestibles de la forêt boréale</u> Professeur : Roger Larivière Horaire : mardi 13h15 à 16h15 (2 x 3h00 = 6h00) Date : 24 et 31 mars Coût : 55\$ Local : Polyno, A-139 Matériel : Nombre limite de participants : 20</p>	<p>Description L’atelier est divisé en 2 parties. L’une, d’une durée de 4 h, porte sur les champignons comestibles. Elle présente les éléments suivants : vocabulaire, habitats, saisons de cueillette, principales familles, cueillette et conservation. L’autre partie, d’une durée de 2 h, concerne les principales plantes sauvages (50) dont une partie est comestible</p>
<p><u>Cueillette et dégustation de champignons comestibles</u> Professeur : Roger Larivière Horaire : 13h00 à 17h00 (4 heures) Date : en septembre (à déterminer) Coût : 35\$ Endroit : terrain à déterminer selon la présence des champignons Matériel : Nombre limite de participants : 20</p>	<p>Description Cet atelier consiste en une sortie exploratoire en nature. Une sortie de 4 heures aura lieu au début septembre en fonction de la température, de la disponibilité des champignons, des participants et du formateur. On y fera l’identification, la cueillette et la dégustation des champignons.</p> <p>Prérequis : <i>avoir des notions sur l’identification des champignons sauvages</i></p>
<p><u>Émaux sur cuivre</u> Professeur : Jeannine Provost Horaire : mardi, 13h00 à 16h00 (3 x 3h00 = 9 heures) Dates : 7, 14, 21 avril Coût : 85\$ (30\$ pour le matériel, inclus dans le coût) Local : Maison d’arts Jeannine Durocher Nombre limite de participants : 6</p>	<p>Description Sur une plaque de cuivre avec des poudres de verres, les participants choisiront ce qu’ils désirent faire avec les différentes couleurs de poudre avec une cuisson entre chaque étape. Les participants réaliseront 3 petites œuvres au choix.</p>
<p><u>Fabrication de pain 1</u> Professeur : Johanné Arseneault Horaire : vendredi, 8h30 à 16h00 (7h30) Date : 31 janvier Coût : 65\$ (10\$ pour les ingrédients, inclus dans le coût) Local : Polyno, A-129 Matériel : Chacun apporte son tablier et une balance à aliments Nombre limite de participants : 9</p>	<p>Description Les participants apprendront à faire leur pain eux-mêmes et ce, du début à la fin. Chaque participant se choisit deux sortes de pain parmi celles-ci : pain blanc sans sucre, pain multigrains, pain brun, pain aux raisins, pain au fromage et pain aux noix.</p> <p>NOTE : <i>Apporter votre lunch car ce sera un diner sur place</i></p>

<p>Fabrication de pain 2 Professeur : Johanne Arseneault Horaire : vendredi, 8h30 à 16h00 (7h30) Date : 21 février Coût : 65\$ (10\$ pour les ingrédients, inclus dans le coût) Local : Polyno, A-129 Matériel : Chacun apporte son tablier et une balance à aliments Nombre limite de participants : 9</p>	<p>Description Les participants apprendront à faire leur pain eux-mêmes et ce, du début à la fin. Chaque participant se choisit deux sortes de pain parmi celles-ci : pain blanc sans sucre, pain multigrains, pain brun, pain aux raisins, pain au fromage et pain aux noix. NOTE : <i>Apporter votre lunch car ce sera un diner sur place</i></p>
<p>Faire le ménage sur son ordinateur Professeur : Raymonde Trudel Horaire : mardi, 13h15 à 16h15 (2 x 3h00 = 6h00) Date : 7 et 14 avril Coût : 40\$ Local : CR 24-F, Centre de formation professionnelle Lac-Abitibi Matériel : Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Comment organiser votre ordinateur pour qu'il soit fonctionnel, que vos documents soient faciles à trouver. Classer vos différents dossiers, photos et autres au bon endroit afin de les rendre accessibles facilement. Les personnes possédant un ordinateur portable pourront l'apporter à la deuxième journée de la formation pour mettre à jour les différents fichiers, selon les notions apprises lors de la première journée.</p>
<p>Flexibilité et mobilité (stretching) Professeur : Audrée Vachon Horaire : vendredi, 9h30 à 10h20 (10 x 0h50 = 8h20) Dates : 7, 14, 21, 28 février – 13, 20, 27 mars – 3, 10, 17 avril Coût : 80\$ Local : Gym Oxygène Plus (229, 2^e rue est La Sarre) Matériel recommandé : tapis de yoga, habillement sport confortable, veste chaude Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Cours visant à développer notre flexibilité. Différents exercices seront proposés alliant des postures de yoga et des étirements musculaires (réchauffement, mobilité, un peu cardio, routine yoga/étirements, relaxation). Les participants pourront refaire ces étirements à la maison.</p>
<p>Initiation à l'improvisation Professeur : Marie-Philippe Vachon Horaire : lundi, 9h00 à 12h00 (2 x 3 heures = 6 heures) Date : 10, 17 février Coût : 50\$ Local : l'Usine (10, 7^e avenue est La Sarre) Matériel : Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Vous aurez la chance de vivre une initiation à l'improvisation avec une formatrice expérimentée. Vous pourrez explorer différents personnages, les types d'improvisation, l'écoute, la projection ainsi que certaines catégories. C'est l'occasion pour vous d'explorer les différents éléments du théâtre dans un univers spontané et sans pression</p>
<p>Initiation à la marche nordique Professeur : Lucie Bouchard Horaire : mercredi, 13h00 à 16h00 (3 heures) Date : 18 mars Coût : 35\$ Local : Polyno, A-139 Matériel : prévoir des vêtements extérieurs selon la température. Nombre limite de participants : 8</p>	<p>Description On y découvre le matériel et la technique de base de la marche nordique. Objectif : maîtriser la technique de base. Créer l'intérêt à pratiquer la marche pour le reste de leur vie. C'est un sport doux qui convient à tous. Il permet de diminuer la pression sur les articulations, les tensions musculaires, et beaucoup plus. Il prévient et aide à lutter contre plusieurs maladies. NOTE : <i>Madame Bouchard apportera des bâtons de marche.</i></p>

<p><u>Initiation à l'observation des oiseaux</u> Professeur : Suzanne Trudel Horaire : lundi, 13h30 à 16h30 (3h00) Dates : 1^{er} juin Coût : 35\$ Local : salle de l'Âge d'Or de Roquemaure (3, boulevard Desroches) (diaporama) – Marais Antoine (sortie) Matériel : chaque participant devrait avoir une paire de jumelles. Vêtements selon la température, de bonnes chaussures de marche. Si vous possédez une livre sur l'identification des oiseaux, bien vouloir l'apporter. Nombre limite de participants : 20</p>	<p>Description Diaporama présentant quelques espèces communes d'oiseaux que l'on peut observer dans la région et leurs caractéristiques. Que faut-il observer sur un oiseau? Comment les identifier? Distinguer habitat versus espèces. Livre d'identification. Sortie et observation sur le terrain. C'est la possibilité de découvrir une activité de plein air peu coûteuse qui se pratique partout et à tout âge. Cela peut devenir une façon de voyager et de découvrir des sites naturels abritant les oiseaux en région ou dans différents pays.</p>
<p><u>Se faire du bien par le yoga</u> Professeur : Danielle Giasson Horaire : vendredi, 9h00 à 16h30 (7h30) Dates : 8 mai Coût : 70\$ (5\$ pour les photocopies, inclus dans le coût) Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel : Un tapis de yoga, une couverture, un coussin, un crayon et une bouteille pour l'eau ou la tisane. Nombre limite de participants : 12</p>	<p>Description Cet atelier de yoga se fait sur tapis et avec chaise. Le contenu comprend principalement des techniques: de relaxation, de visualisation, d'intériorisation, de centration, d'équilibre, d'ouverture et de respiration, Surtout, toujours des pratiques très faciles du yoga traditionnel. Toutes les expériences se font dans le respect de ses capacités et de l'acceptation de soi. Le tout dans le plaisir d'être tout simplement. <i>NOTE : Apportez un lunch pour le dîner, végé de préférence. Il y aura de la tisane sur place.</i></p>
<p><u>Solfège (débutant)</u> Professeur : Denise Girard Horaire : lundi, 13h30 à 15h00 (4 x 1h30 = 6 heures) Dates : 27 janvier – 3, 17, 24 février Coût : 50\$ Local : l'Usine (10, 7^e avenue est La Sarre) Matériel : Un livret de solfège, un livre de portées et un livre d'exercices seront nécessaires. Ils pourront être achetés chez La Sarre Musique Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Pendant ce cours, les participants apprendront à lire les notes de musique, à mesurer le temps et développeront une culture auditive (dictée rythmique) Les participants pourront poursuivre avec le groupe intermédiaire pour la suite de la session</p>

COURS

<p><u>Couleurs et aquarelle (débutant)</u> Professeur : Joannie Langlois Horaire : jeudi, 13h30 à 15h30 (6 x 2h00 = 12 heures) Dates : 26 mars – 2, 9, 16, 23, 30 avril Coût : 95\$ Local : l'Usine (10, 7^e avenue est La Sarre) Matériel : Cahier de papiers aquarelle d'une vingtaine de page minimum pinceaux divers (pointes arrondis, plates...), pots d'eau, essuie-tout, ruban vert, contenant pour mélanger, peinture aquarelle en crayons, tubes et/ou plateaux, roue des couleurs et carton pour suspendre la feuille d'aquarelle. Nombre limite de participants : 12</p>	<p>Description Découvrez les couleurs par l'aquarelle, ainsi que quelques techniques avec ce médium dont le lavis, la tache, l'harmonie. Nous développerons les mêmes concepts que le cours donné à la session d'automne, mais avec des projets légèrement différents.</p>
---	---

<p><u>Cuisine alimentation vivante (crudivore)</u> Professeur : Lise Moreau Horaire : mercredi, 13h15 à 16h15 (6 x 3h00 = 18 heures) Dates : 5, 12, 26 février – 18, 25 mars – 1^{er} avril Coût : 140\$ (14\$ pour les aliments et les photocopies, inclus dans le coût) Local : Polyno, A-129 Matériel : Papier et crayon pour prendre des notes Nombre limite de participants : 20</p>	<p>Description Dans ce cours, vous explorerez l'alimentation vivante qui consiste : 1) Germinations, jeunes pousses; 2) Fromage et pâté de noix; 3) Déshydratation; 4) Smoothies; 5) Jus vert, persil, coriandre; 6) Desserts crus, etc.</p>
<p><u>En forme chez soi</u> Professeur : Marie-Philippe Vachon Horaire : jeudi, 9h30 à 10h30 (10 x 1h00 = 10 heures) Dates : 6, 13, 20, 27 février – 12, 19, 26 mars – 2, 9, 16 avril Coût : 90\$ Local : Gym Oxygène Plus (229, 2^e rue est La Sarre) Matériel recommandé : serviette, gourde d'eau, habillement sport confortable, veste chaude Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Dans ce cours, les participants effectueront différents exercices faciles qu'ils pourront refaire à la maison.</p>
<p><u>English immersion trip</u> Professeur: Sharon Hogan Horaire : Jeudi, 13h15 à 15h45 (3 x 2h30 = 7h30 + 11h30 = 19h00) Dates : 23, 30 avril – 7 mai (voyage) – 14 mai Coût : 180\$ Local : Polyno, A-217 Matériel recommandé : Oxford Picture Dictionnaire, maps, brochures and internet information about destination and visits. Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description For advanced students, the possibility to put into practice what they have learned, by planning and participating in a group day trip to TIMMINS (Ont.). Activities include: cultural visit, two meals in a restaurant, a shopping rally at the mall, and of course, surprises! Note: Each student will have to pay his own bill for the meals and entrance (if it's necessary).</p>
<p><u>Espagnol débutant 2</u> Professeur : Séléne Borbon Carrasco Guadalupe Horaire : lundi, 9h00 à 11h30 (8 x 2h30 = 20 heures) Dates : 3, 10, 17, 24 février – 9, 16, 23, 30 mars Coût : 135\$ Local : Polyno, A-217 Matériel : dictionnaire français/espagnol Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent faire l'apprentissage de l'espagnol. Elles développeront leur compréhension de cette langue et elles auront la possibilité de l'utiliser lors de conversations.</p>
<p><u>Espagnol avancé (conversation)</u> Professeur : Séléne Borbon Carrasco Guadalupe Horaire : vendredi, 9h00 à 11h30 (8 x 2h30 = 20 heures) Dates : 7, 14, 21, 28 février – 13, 20, 27 mars – 3 avril Coût : 135\$ Local : Polyno, A-217 Matériel : dictionnaire français/espagnol Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà de bonnes notions de base en espagnol (avoir suivi quelques cours d'espagnol). Tout au long des cours, les participants amélioreront leurs capacités à converser pour voyager et socialiser avec des personnes qui parlent en espagnol.</p>

<p><u>Jardiner avec la lune</u> Professeur : Céline Rivest Horaire : jeudi, 9h30 à 12h00 (4 x 2h30 = 10 heures) Dates : 19, 26 mars – 2, 9 avril Coût : 90\$ (15\$ pour le calendrier et les notes, inclus dans le coût) Local : Bibliothèque de Colombourg Matériel ; Crayon et cartable Nombre limite de participants : 16</p>	<p>Description Apprendre à travailler avec le calendrier lunaire. Nous découvrirons quel est le meilleur temps pour les semis, le repiquage et les plantations des arbres et arbustes. Comprendre les relations entre le ciel et la terre, en biodynamie, pour réussir notre potager, les tailles d'arbustes, d'arbres, bois de chauffage et de sentiers. Prérequis : <i>Avoir jardiner au moins un an. Ce n'est pas un cours pour débutant.</i></p>
<p><u>Le potager et sa conservation</u> Professeur : Céline Rivest Horaire : jeudi, 13h00 à 15h30 (8 x 2h30 = 20 heures) Dates : 12, 19, 26 mars – 2, 9, 16, 23, 30 avril Coût : 160\$ (13,00\$ pour le document de 160 pages, inclus dans le coût) Local : Bibliothèque de Colombourg Matériel ; Crayon et cartable Nombre limite de participants : 16</p>	<p>Description Apprendre les semis jusqu'à la table et les différentes façons de conserver nos légumes et fruits tout l'hiver. Première partie : De la semence à la récolte. Des récoltes plus abondantes avec moins d'efforts. Deuxième partie : Un potager sain et écologique. Préparer le sol pour favoriser la croissance. La lutte contre les maladies et insectes nuisibles. Trucs faciles et organisés. Les erreurs à ne pas faire en été au potager. Troisième partie : Les légumes et fruits, listes, conseils, recettes et conservations.</p>
<p><u>Méditation</u> Professeur : Danielle Giasson Horaire : mercredi, 10h45 à 12h00 (7 x 1h15 = 8h45) Dates : 5, 12, 19, 26 février – 1^{er}, 8, 15 avril Coût : 100\$ (5\$ pour les photocopies, inclus dans le coût) Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel : Un tapis de yoga, une couverture, un coussin et une bouteille d'eau. Papier, crayon pour les intéressés à prendre quelques notes. Nombre limite de participants : 14</p>	<p>Description Le cours de méditation ne nécessite aucune base particulière. L'intention est d'apprendre à calmer son mental. Le contenu est principalement axé sur l'exploration des conditions qui favorisent l'état méditatif, ainsi que diverses expériences de méditation.</p>
<p><u>Photo Filtre</u> Professeur : Réal Roy Horaire : mardi, 9h00 à 12h00 (7 x 3h00 = 21 heures) Dates : 4, 11, 18, 25 février – 10, 17, 24 mars Coût : 165\$ Local : Polyno, A-217 Matériel : Une version PDF des modules de présentation sera remise à l'étudiant au début du cours comme documents de référence. Nombre limite de participants : 12</p> <p><i>Note : l'utilisation de son ordinateur portable personnel est recommandée. Il doit être à jour et fonctionnel.</i></p>	<p>Description Photo Filtre est un gratuiciel de retouche d'image très puissant. Outre les traitements classiques de l'image (recadrage, contraste, gamma et saturation des couleurs), il dispose d'une centaine de filtres pour améliorer et transformer des photos numériques. Le cours traitera des sujets suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Structure de Photo Filtre 2. Recadrage d'une photo 3. Redimensionnement d'une photo 4. Correction des yeux rouges 5. Utilisation du tampon 6. Utilisation de la gomme à effacer 7. Enlèvement d'une partie endommagée d'une photo 8. Extraction d'un personnage d'une photo de groupe 9. Pivot d'une photo 10. Détourage et incrustation d'une image à l'aide du lasso 11. Détourage et incrustation d'une image à l'aide du polygone 12. Ajout de texte à une photo 13. Changement de la couleur des yeux

<p>Photo Filtre (suite) Professeur : Réal Roy Horaire : mardi, 9h00 à 12h00 (7 x 3h00 = 21 heures) Dates : 4, 11, 18, 25 février – 10, 17, 24 mars Coût : 165\$ Local : Polyno, A-217</p>	<ol style="list-style-type: none"> 14. Utilisation du Photo Masque 15. Ajout d'un personnage en médaillon dans une photo 16. Augmentation de la pureté des couleurs 17. Création une planche de contact 18. Correction d'une photo avec la fonction Gamma 19. Correction d'une photo par la fonction Saturation 20. Utilisation de l'explorateur d'images à son potentiel
<p>Pratique du yoga très doux Professeur : Danielle Giasson Horaire : mercredi, 9h00 à 10h30 (7 x 1h30 = 10h30) Dates : 5, 12, 19, 26 février – 1^{er}, 8, 15 avril Coût : 120\$ (5\$ pour les photocopies, inclus dans le coût) Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel : Un tapis de yoga, une couverture, un coussin, un crayon et une bouteille d'eau. Nombre limite de participants : 12</p>	<p>Description Ces pratiques de yoga se font sur tapis et avec une chaise. Le contenu comprend principalement des techniques de respiration, de détente, de relaxation, d'équilibre, de centration et d'ouverture. Surtout, toujours des expériences très faciles de yoga dans le respect de ses capacités et de l'acceptation de soi. Postures confortables, stables et agréables.</p>
<p>Sculpture sur bois Professeur : François Bordeleau Horaire : mardi, 13h00 à 16h00 (7 x 3h00 = 21 heures) Dates : 4, 11, 18, 25 février – 10, 17, 24 mars Coût : 160\$ Local : bibliothèque de Macamic (sous-sol) Matériel : <i>Pas besoin d'acheter des gouges, je prête les miennes durant les cours. J'apporterai des tableaux de bois en TILLEUL pour sculpter c'est le bois de préférence pour débutant. J'en aurai de grandeur et prix différents (au frais de l'étudiant).</i> Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Utilisation sécuritaire des gouges. Réalisation d'un tableau sculpté à partir d'une image simple. Finition de l'œuvre réalisée avec protection à la cire. Bases de l'aiguillage.</p>
<p>Sculpture sur fibre de cellulose Professeur : Carmen Branconnier Horaire : mardi, 13h00 à 16h00 (6 x 3h00 = 18 heures) Dates : 4, 11, 18, 25 février – 10, 17 mars Coût : 120\$ (27\$ pour le matériel, inclus dans le coût) Local : Maison d'arts Jeannine Durocher Matériel : Tout le matériel sera fourni sur place (broche, papier, colle, fibre cellulose, peinture, vernis, base de bois). Nombre limite de participants : 8</p>	<p>Description Aucun thème ne sera imposé, chaque participant décidera de la forme de sa sculpture, personnage, animal ou tout autre. La base sera avec de la broche, papiers colles, fibre de cellulose, couleurs, finition vernis tenant sur une base en bois</p>
<p>Solfège intermédiaire Professeur : Denise Girard Horaire : lundi, 13h30 à 15h00 (10 x 1h30 = 15 heures) Dates : 16, 23, 30 mars – 6, 20, 27 avril – 4, 11, 25 mai – 1^{er} juin Coût : 95\$ Local : l'Usine (10, 7^e avenue est La Sarre) Matériel : Les cahiers de la session précédente sont toujours requis, en plus du cahier d'exercices no 1. Nombre limite de participants : 10 à 15</p>	<p>Description Ce cours s'adresse aux personnes qui ont des notions de solfège. Les participants de l'atelier, qui précède le cours, sont invités à s'y ajouter. Pendant ce cours, les participants apprendront à lire les notes de musique, à mesurer le temps et développeront une culture auditive (dictée rythmique et mélodique)</p>

<p><u>Word 2013, fonctions de base</u> Professeur : Raymonde Trudel Horaire : Mardi, 13h15 à 16h15 (7 x 3h00 = 21h00) Dates : 11, 18, 25 février – 10, 17, 24, 31 mars Coût : 105\$ Local : CR 24-F du Centre de formation professionnelle Lac-Abitibi Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Apprendre le fonctionnement du logiciel Word. Pour débutant. Utilisations des différentes fonctions de base de ce logiciel. Création, modification, mise en page, mise en page de sections, entête et pied de page, correction orthographe, impression de document, et plus. <i>NOTE : les participants doivent avoir une bonne connaissance du fonctionnement d'un ordinateur.</i></p>
<p><u>Yoga 2</u> Professeur : Nathalie Durocher Horaire : mercredi, 9h00 à 10h00 (10 x 1h00 = 10h00) Dates : 22, 29 janvier – 5, 12, 19, 26 février – 11, 18, 25 mars – 1^{er} avril Coût : 80\$ Local : École de danse d'A-O (18, 7^e avenue Ouest, La Sarre) Matériel requis : tapis de Yoga, une bouteille d'eau et une couverture Nombre limite de participants : 18</p>	<p>Description Ce cours est basé sur des exercices respiratoires, d'échauffement et de posture de Yoga. Ces postures renforcent la musculature, aident 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. <i>NOTE : Les personnes doivent déjà avoir suivi un cours de Yoga.</i></p>
<p><u>Zumba GOLD débutant (intensité faible à modérée)</u> Professeur : Isabelle Larouche Horaire : Mardi, 10h45 à 11h45 (10 x 1h00 = 10hres) Dates : 4, 11, 18, 25 février – 10, 17, 24, 31 mars – 7, 14 avril Coût : 95\$ Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel requis : Espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau et serviette Nombre limite de participants : 13</p>	<p>Description 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><u>Zumba GOLD avancé (intensité modérée à élevée)</u> Professeur : Isabelle Larouche Horaire : Mardi, 12h05 à 13h05 (10 x 1h00 = 10hres) Dates : 4, 11, 18, 25 février – 10, 17, 24, 31 mars – 7, 14 avril Coût : 95\$ Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel requis : Espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau et serviette Nombre limite de participants : 13</p>	<p>Description Le zumba est un programme d'entraînement physique qui combine des éléments d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines. Ce cours s'adresse à toute personne qui a déjà suivi un cours de zumba, car le rythme est plus soutenu.</p>

CONFÉRENCES

<p><u>La grande traversée</u> Conférencier : Guillaume Rivest Horaire : à compter de 13h30 Date : mercredi le 22 avril 2020 Coût : Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres Local : Centre Desjardins - Jean Coutu (salle du petit bingo)</p>	<p>Description de la conférence Guillaume Rivest était l'une des huit personnes à avoir été sélectionné pour traverser l'Atlantique en voilier comme l'ont fait les colons français au 17^e siècle dans le cadre de l'émission « La Grande Traversée ». L'épopée sera jalonnée de tempêtes, de difficiles conditions de vie et les défis de la vie de groupe. Durant sa conférence, Guillaume vous racontera le périple d'une vie en détail.</p>
<p><u>Les étapes de l'élaboration et l'adoption d'un projet de loi</u> Conférencier : François Gendron Horaire : , à compter de 13h30 Date : mercredi, 19 février 2020 Coût : Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres Local : Centre Desjardins - Jean Coutu (salle du petit bingo)</p>	<p>Description de la conférence Les différentes étapes pour l'adoption d'un projet de loi à l'Assemblée nationale et les autres façons, pour un gouvernement, de procéder à l'équivalent d'une législation.</p>