

## Programmation Session Automne 2022

#	Cours	Professeur	Durée	Coût	Local	Description
2	Mise en forme– 10 cours Débute le 11 octobre 2022	Nancy Cloutier	Mardi 10h30 à 11h20	50\$	Cyclotonus	Améliorer votre capacité pulmonaire, votre endurance, votre force et votre santé cardiaque. Chaque cours est différent ! Expérimenter et apprendre plusieurs méthodes d'exercices.
3	Tricot crochet pour tous – 10 cours. Débute le 3 oct 22	Violette Gagnon	Lundi 13h30 à 15h30	100\$	Bibliothèque Salle de travail 2	Lire et comprendre un patron avec projet de confection de bottines Converse Coût du matériel : 50 à 100\$
4	Stretching– 10 cours Débute le 12 octobre 2022	Lyne Nepton	Mercredi 10h30 à 11h20	50\$	Cyclotonus	Apprendre davantage différentes techniques d'étirements. S'étirer de la tête aux pieds de semaine en semaine et démystifier l'univers du stretching.
5a	Yoga balles– 10 cours Débute le 5 octobre 2022	Claudie G Gendron	Mercredi 15h30 à 16h45	62,50\$	Édifice Pierre Parent, 1180 de l'Escale Stationnement ar.	Techniques d'auto-massage avec différentes grosseurs de balles permettant de relâcher les tensions musculaires, de réhydrater les fascias, d'augmenter la mobilité et la flexibilité de vos articulations, de libérer votre souffle, d'améliorer votre équilibre et votre posture. Du bien-être garanti.
5b	Yoga balles- 10 cours Débute le octobre 2022	Claudie G. Gendron		62.50\$	Édifice Pierre Parent, 1180 de l'Escale Stationnement ar.	Techniques d'auto-massage avec différentes grosseurs de balles permettant de relâcher les tensions musculaires, de réhydrater les fascias, d'augmenter la mobilité et la flexibilité de vos articulations, de libérer votre souffle, d'améliorer votre équilibre et votre posture. Du bien-être garanti.
6	Anglais débutant– 10 cours Débute le 4octobre	Jocelyne Gervais	Mardi 15h30 à 17h30	100\$	Cégep Local 1220	Apprentissage de base Conversation sur des thèmes liés aux voyages ou à la vie quotidienne.
7	Anglais intermédiaire – 10 cours Débute le 10 octobre	Jocelyne Gervais	Lundi 16h30 à 18h30	100\$	UQAT Local 4225	Une fois la base maîtrisée, aborder diverses situations pour aller plus loin.
8	Espagnol conversation – 10 cours. Débute le 5 octobre	Jocelyne Gervais	Mercredi 16h30 à 18h30	100\$	UQAT Local	Apprendre et améliorer sa conversation dans divers contextes liés au voyage
9	Peinture à l'huile – 8 cours Débutant le 6 octobre 2022	Liliane Savard	Jeudi 18h30 à 21h00	100\$	Local de bricolage Centre culturel	Initiation à la peinture à l'huile Expérimenter les différentes techniques et créer une toile Coût du matériel de 100 à 150\$
10	Espagnol grammatical avancé – 10 cours Débute le 4 octobre 2022	Tula Diaz	Mardi 16h15 à 18h15	100\$	UQAT Local 3203	L'élève doit maîtriser l'espagnol dont les verbes réguliers et irréguliers. A partir d'exemples concrets, enrichir ses connaissances de la langue.
11	Yoga détente – 10 cours Débute le 5 octobre 2022	Daniel Blais	Mercredi 10h30 à 11h30	50\$	Conservatoire de musique	Apprendre à maîtriser des postures sans se blesser (salutation au soleil, posture de l'arbre, etc.)
11b	Yoga détente – 10 cours Débute le octobre 2022	Daniel Blais	Mercredi	50	Conservatoire de musique	Apprendre à maîtriser des postures sans se blesser (salutation au soleil, posture de l'arbre, etc.)
12	Philo/Éthique dans notre société- aux deux semaines débutant le 4 oct 2022	Raymond Dionne	Mardi 10h00 à 12h00	50\$	Conservatoire de musique	Présentation de grands courants philosophiques. Discussions portant sur les débats éthiques.
13	Oiseaux de l'Abitibi cours 1	Michel Gilbert	Mardi de 13h30 à 15h30 (3 fois) 11 oct, 1 et 22 nov	30\$	Centre L'Horizon 1241, 8e Rue Val-d'Or	99 espèces d'oiseaux à reconnaître en Abitibi
17	Pilates – 10 cours Débute le 13 octobre 2022	Geneviève Tardif	Jeudi 14h à 14 h50	50\$	Cyclotonus	Exercices pour améliorer la force, l'équilibre, la flexibilité et la santé cardiaque