



PROGRAMMATION HIVER 2025

INSCRIPTIONS

LE 28 JANVIER DE 9 H 30 h À 15 H 00

ET

LE 30 JANVIER DE 11 H 00 À 13 H 00

Au Carrefour du Nord-Ouest dans l'ancien local de Vincent d'Amérique

# Cours et professeur	Date et lieu	Description
COURS : ACTIVITÉS PHYSIQUES		
1-Mise en forme Par Nancy Cloutier (Maximum 25 personnes) 10 cours : 50 \$	Les lundis à compter du 10 février De 9 h à 10 h Cyclotonus Salle Zen	Ce cours vise à améliorer votre capacité pulmonaire, votre endurance, votre force et votre santé cardiaque grâce à divers mouvements et ce, au rythme et au son de la musique. Vous pourrez expérimenter et apprendre différents exercices de musculation, d'endurance et de cardio ayant pour but une mise en forme complète en utilisant toutes les parties de votre corps.
2- Mise en forme Par Caroline Janvier (Maximum 25 personnes) 10 cours : 50 \$	Les mercredis à compter du 12 février De 10 h à 11 h Cyclotonus Salle Zen	
3- Pilates Par Nancy Cloutier (Maximum 25 personnes)	Les mardis à compter du 11 février De 10 h à 11 h	Le Pilates est une discipline très efficace pour renforcer son ventre, soulager les maux de dos, tonifier sa silhouette et améliorer sa posture. On y encourage le développement de la conscience corporelle pour contrôler les mouvements du corps. Le Pilates permet de rééquilibrer la musculature du corps, tout en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre et le

<p>10 cours : 50 \$</p>	<p>Cyclotonus Salle Zen</p>	<p>soutien de la colonne vertébrale. On veut renforcer les endroits trop faibles et décontracter les endroits trop tendus.</p>
<p>4- Stretching et mobilité Par Lyne Nepton (Maximum 25 personnes) 10 cours : 50 \$</p>	<p>Les jeudis à compter du 13 février De 10 h 30 à 11 h 30 Cyclotonus Salle Zen</p>	<p>Le stretching consiste à étirer les muscles du corps, après les avoir contractés pendant quelques secondes, afin d'améliorer leur élasticité, de combattre les douleurs, de gagner en souplesse et d'harmoniser le corps. Vous apprendrez donc, de semaine en semaine, différentes techniques d'étirement, de la tête aux pieds, pour ainsi améliorer votre souplesse et amplitude articulaire.</p>
<p>5- Yoga balles Par Claudie G Gendron (Maximum 15 personnes) 10 cours : 75 \$</p>	<p>Les mercredis à compter du 12 février De 14 h 30 à 16 h Samudra Yoga Édifice Pierre Parent 1180 rue de L'Escale Stationnement arrière</p>	<p>Techniques d'automassage ou d'apprentissage 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.</p>
<p>6- Munzfloor Par Marie-Josée Legendre (Max 12 personnes) 10 cours : 75 \$</p>	<p>Les lundis à compter du 10 février De 13 h 30 à 15 h Anahata Studio (Ancien Karma Boréal) 1200 3e Avenue</p>	<p>Grâce à ses bienfaits sur l'élasticité de notre corps, le tonus musculaire et ses effets thérapeutiques (maux de dos, raideurs et douleurs chroniques, stress et bien plus), le MUNZ FLOOR® est un excellent moyen pour changer votre vie et votre corps. Allongé au sol, vous effectuez des mouvements de rotations et de contre-rotations, lents et contrôlés. Aussi simple qu'efficace, la méthode MUNZ FLOOR® peut améliorer votre santé, une spirale à la fois. Accessible à tous.</p> <p>Seules contre-indications : grossesse, fracture et chirurgie récente.</p>
<p>7 - Munzfloor Par Marie-Josée Legendre (Maximum 12 personnes) 10 cours : 75 \$</p>	<p>Les mardis à compter du 11 février De 10 h 30 à 12 h Anahata studio (Ancien Karma Boréal) 1200 3e Avenue</p>	

<p>8 - Munzfloor</p> <p>Par Marie-Josée Legendre</p> <p>(Maximum 12 personnes)</p> <p>10 cours : 75 \$</p>	<p>Les mercredis à compter du 12 février</p> <p>De 15 h 00 à 16 h 30</p> <p>Anahata studio (Ancien Karma Boréal) 1200 3e Avenue</p>	
<p>9 - Danse en ligne (Niveau débutant)</p> <p>Par Diane Blanchet</p> <p>10 cours : 50 \$</p>	<p>Les mardis à compter du 11 février</p> <p>De 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Salle Âge d'Or Ste-Lucie 165 rue Parent</p>	<p>Danse en groupe pratiquée individuellement soit côte à côte ou soit l'un derrière l'autre.</p> <p>Améliorez votre condition physique, votre mémoire et votre concentration tout en vous divertissant.</p>
<p>10- Danse en ligne (Niveau débutant avec expérience)</p> <p>Par Diane Blanchet</p> <p>10 cours : 50 \$</p>	<p>Les mardis à compter du 11 février</p> <p>De 10 h 45 à 11 h 45</p> <p>Salle Âge d'Or Ste-Lucie 165 rue Parent</p>	
<p>11 - Autodéfense pour femmes</p> <p>Par Lise Picard</p> <p>(Maximum 12 personnes)</p> <p>10 cours : 50 \$</p>	<p>Les mardis à compter du 11 février</p> <p>De 13 h à 14 h</p> <p>L'Énergiteck (Maison des jeunes) 351 Avenue Centrale Porte du côté, rue Napoléon</p>	<p>Vous apprendrez à prendre soin de vous et de votre sécurité.</p> <p>Prévention : Lise vous montrera à reconnaître, à éviter et à éliminer les dangers.</p> <p>Contrôle : elle vous apprendra à éviter la panique, à gagner en confiance, à utiliser votre bon jugement et votre imagination lorsque la situation se présentera.</p> <p>Action/réaction : vous découvrirez des méthodes simples d'autodéfense qui ne demandent pas beaucoup d'entraînement ou de force physique et qui s'avéreront très efficaces.</p>

COURS DE LANGUE

12- Anglais débutant

Par Alex Bérubé-Robert

(Maximum 12 élèves)

10 cours : 50 \$

Les mardis à compter du
11 février

De 15 h 30 à 16 h 30

Conservatoire de musique
88 rue Allard

Local au sous-sol

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà quelques notions très basiques en anglais et souhaiteraient former de meilleures phrases (vie courante et en voyage : hôtels, restaurants, info routière), élargir leur vocabulaire et leur grammaire et développer plus de confiance dans les échanges verbaux.

Déroulement du cours : On commence par un réchauffement pour aider à la prononciation, une courte révision du cours précédent, un peu de théorie appliquée par l'imitation et finalement, des exercices en parlant et en écrivant. Une partie des explications pourra être en français au besoin.

Matériel requis : feuilles ou cahier de notes et crayon suffisent. Des feuilles d'exercices seront fournies. Alex utilisera le style Power Point et les notes au tableau comme médium d'enseignement.

13- Anglais intermédiaire

Par Alex Bérubé-Robert

(Maximum 12 élèves)

10 cours de 1h30 : 75 \$

Les mercredis à compter du
12 février

De 15 h 30 à 17 h

Conservatoire de musique
88 rue Allard

Local au sous-sol

Ce cours vous offre l'occasion d'approfondir vos connaissances en anglais en enrichissant votre vocabulaire et en exerçant la langue dans ses quatre grands domaines : lire, écrire, écouter et parler. Vous verrez des concepts de grammaire plus approfondis tels que les adjectifs et les adverbes et les principaux temps de verbe.

Déroulement du cours : On commence par un réchauffement pour aider à la prononciation. Ensuite, on aborde un aspect de grammaire en combinant des exercices de lecture, d'écoute, d'écriture et de communication. Plusieurs exercices incluant des chansons et des jeux vous seront proposés.

Matériel requis : feuilles ou cahier de notes, crayon, efface et stylo. Des feuilles d'exercices seront fournies. Alex utilisera le style Power Point et les notes au tableau comme médium d'enseignement.

14 – Initiation à l'espagnol

Par Tula Diaz

(Maximum 20 élèves)

Les mardis à compter du
11 février

De 13 h à 15 h

Ce cours s'adresse à tous ceux qui n'ont jamais ou qui ont très peu suivi de cours d'espagnol. Vous ferez l'apprentissage du vocabulaire de base et vous apprendrez quelques notions grammaticales. Tula utilisera régulièrement des situations de la vie courante ou des phrases typiques utiles en voyage.

<p>10 cours : 100 \$</p>	<p>UQAT Local 3202A</p>	<p>Objectif du cours : Introduction à la lecture, à l'écriture, aux verbes, etc.</p>
<p>15 – Espagnol intermédiaire Par Tula Diaz (Maximum 20 élèves) 10 cours : 100 \$</p>	<p>Les mercredis à compter du 12 février De 13 h à 15 h UQAT Local 3202A</p>	<p>Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi un cours d'espagnol ou qui ont une base. Vous poursuivrez vos apprentissages de la grammaire, vous travaillerez des dialogues de tous les jours. À l'aide d'exercices, vous améliorerez la conjugaison des verbes réguliers et irréguliers au présent. Vous travaillerez les verbes pronominaux, les prépositions et les adverbes. On vous montrera l'emploi du verbe GUSTAR pour indiquer les goûts et les préférences.</p> <p>Objectif du cours : Améliorer vos connaissances en lecture, écriture, vocabulaire, verbes, etc.</p>
<p>16- Espagnol grammatical Avancé Par Tula Diaz 10 cours : 100 \$</p>	<p>Les jeudis à compter du 13 février De 13 h à 15 h UQAT Local 3202A</p>	<p>Ce cours s'adresse aux gens qui ont une bonne base en espagnol et qui souhaitent améliorer leur vocabulaire, les verbes et la grammaire.</p> <p>Objectif du cours : À partir d'exemples concrets, vous pourrez enrichir vos connaissances de la langue et améliorer les dialogues avec les autres élèves.</p>
<p>COURS D'INTÉRÊTS DIVERS</p>		
<p>17 - L'art de la photo avec son cellulaire Par Paul Brindamour (Maximum 8 personnes) 8 cours : 60 \$</p>	<p>Les jeudis à compter du 13 février De 10 h à 11 h 30 Conservatoire de musique 88 rue Allard Salle au sous-sol</p>	<p>Donné par un photographe professionnel et très expérimenté, ce cours vise à optimiser l'utilisation des différentes fonctions disponibles pour de meilleures photos avec votre téléphone cellulaire et le classement de celles-ci.</p> <p>Vous y apprendrez l'ajustement de vos images, les règles du cadrage et le montage rapide d'une vidéo.</p>
<p>18 - L'art de la photo avec son cellulaire Par Paul Brindamour</p>	<p>Les jeudis à compter du 13 février De 13 h 30 à 15 h</p>	

<p>(Maximum 8 personnes)</p> <p>8 cours : 60 \$</p>	<p>Conservatoire de musique 88 rue Allard Salle au sous-sol</p>	
<p>19 - Tricot débutant</p> <p>Par Violette Gagnon</p> <p>(Maximum 8 personnes)</p> <p>10 cours : 100 \$</p>	<p>Les lundis à compter 10 février</p> <p>De 13 h 30 à 15 h 30</p> <p>Service Sports et plein air 580 7^e Rue (porte côté stationnement)</p> <p>Dans la cuisinette</p>	<p>Vous apprendrez à faire des mailles à l'endroit et à l'envers, des augmentations et diminutions, faire un montage élastique, lire les étiquettes de la pelote de laine et faire quelques échantillons de ces techniques. Avec l'aide du professeur, vous pourrez choisir un petit projet qu'elle vous suggérera par exemple : tuque, pantoufles, foulard, mitaines, etc.</p> <p>Pour les plus avancés : vous pourrez faire le tricot de votre choix et apprendre comment lire un patron avec l'aide du professeur. (pas besoin d'acheter un patron, le professeur en apportera)</p> <p>Matériel requis : Broche 3,25 ou 4 mm (ou selon la recommandation de l'étiquette) Aiguille à laine, marqueurs de mailles, Une balle de laine de votre choix 50 ou 100 gr</p>
<p>20 - Crochet débutant et plus</p> <p>Par Violette Gagnon</p> <p>(Maximum 8 personnes)</p> <p>10 cours : 100 \$</p>	<p>Les mardis à compter du 11 février</p> <p>De 13 h 30 à 15 h 30</p> <p>Service Sports et plein air 580 7^e Rue (porte côté stationnement)</p> <p>Dans la cuisinette</p>	<p>Dans ce cours, vous apprendrez à faire des mailles serrées, des mailles coulées, des mailles en l'air, des brides, des demi-brides et des doubles brides. Vous ferez quelques échantillons avant de commencer un petit projet. Vous aurez le choix parmi tous les patrons du professeur selon votre capacité d'exécution.</p> <p>Pour les plus avancés : vous pourrez faire le projet de votre choix ou choisir parmi les patrons proposés par le professeur. Exemple : tuque, foulard, mitaines, châle, pantoufles, etc.</p> <p>Matériel requis : Crochet grosseur suggérée sur l'étiquette de la pelote de laine Une balle de laine douce de 50 ou 100 gr. Aiguille à laine, marqueurs de mailles</p>
<p>21 - Ateliers : Peinture à l'huile</p> <p>Par Liliane Savard</p> <p>(Maximum 7 personnes)</p>	<p>Les mercredis à compter du 12 février</p> <p>De 9 h 30 à 12 h</p> <p>Service Sports et plein air 580 7^e Rue</p>	<p>Chaque participant pourra y aller avec son projet personnel. En cours de production, Liliane circulera pour dispenser des trucs et des conseils. Vous aurez aussi la chance de vivre la production d'une toile « dirigée » c'est-à-dire que la responsable peint et les participants reproduisent la même chose en même temps.</p>

<p>10 cours : 125 \$</p>	<p>(porte côté stationnement) Dans la cuisinette</p>	<p>Prévoir l'achat de matériel (environ 100 \$). À cet effet, Liliane communiquera avec vous.</p>
<p>22 - Prépare ton voyage Par Nancy Désaulniers Et Michel Gilbert (Maximum 20 personnes) 4 cours : 40 \$</p>	<p>Les mercredis : 12 février, 19 février, 26 février et 5 mars De 13 h à 15 h UQAT Local 4112</p>	<p>Ce cours vous amènera à planifier, en premier lieu, des voyages théoriques selon différentes façons de voyager, en utilisant les outils présentés lors des conférences ou sur le site internet : Conférencesartdevoyager.com</p> <p>En second lieu, Nancy et Michel vous proposeront de préparer un voyage que vous aimeriez faire selon vos choix et vos goûts personnels.</p>
<p>23 - Les oiseaux Par Michel Gilbert et Serge Perreault 3 cours : 30 \$</p>	<p>Les jeudis 13 mars, 20 mars, 27 mars et une sortie en mai De 13 h à 15 h UQAT Local 4224</p>	<p>Michel et Serge vous offrent 3 cours théoriques sur les oiseaux du Québec : 99 espèces d'oiseaux à reconnaître en Abitibi</p> <p>Bonus : possibilité d'une sortie d'observation des oiseaux au printemps à East Sullivan.</p>
<p>24 - Solfège 1 Par Sylvie Aylwin (Maximum 10 personnes) 8 cours : 60 \$</p>	<p>Les mercredis à compter du 12 février De 10 h 30 à 12 h Conservatoire de musique 88 rue Allard Local au sous-sol</p>	<p>Solfège 1 se veut un cours où l'on apprend les bases de la théorie musicale afin d'être capable de chanter une partition avec l'aide d'un instrument ex. le piano ou (avec beaucoup de pratique) seulement avec sa voix. Pour ce faire, nous utiliserons notre voix et de petits instruments pour pratiquer.</p>
<p>25- Solfège 2 Par Sylvie Aylwin (Maximum 10 personnes) 8 cours : 60 \$</p>	<p>Les mercredis à compter du 12 février De 13 h 30 à 15 h Conservatoire de musique 88 rue Allard Local au sous-sol</p>	<p>Ce cours est la suite du cours Solfège 1 avec plus de solfège rythmique et de solfège mélodique.</p> <p>Ce cours est d'un niveau plus avancé.</p>

<p>26 – Dessin 1</p> <p>Par Émilie Leroux</p> <p>(Maximum 10 personnes)</p> <p>10 cours : 100 \$</p>	<p>Les lundis à compter du 10 février</p> <p>De 13 h à 15 h</p> <p>UQAT Local 4226</p>	<p>Vous voulez apprendre à dessiner, mais vous ne savez pas par où commencer. Ce cours est parfait pour vous ! Vous y ferez des apprentissages sans stress, car l'art est à la portée de tous. Vous apprendrez à faire des formes en 3 dimensions, vous dessinerez des objets, des croquis du corps humain, d'un animal, des plumes, des poils et d'autres textures. Vous dessinerez un visage, un paysage et vous découvrirez quelques notions sur les points de fuite.</p> <p>Matériel requis : 1 crayon HB, 1 crayon 2H (de bois ou pousse-mine, j'aime bien les pousse-mines), une gomme à effacer et un étendeur.</p>
<p>27 - Dessin 2</p> <p>Par Émilie Leroux</p> <p>(Maximum 10 personnes)</p> <p>10 cours : 100 \$</p>	<p>Les jeudis à compter du 13 février</p> <p>De 13 h à 15 h</p> <p>UQAT Local 4227</p>	<p>Ce cours est la suite du cours de Dessin 1. Vous savez un peu dessiner. Aimerez-vous ajouter une corde à votre arc et mettre de la couleur dans tout ça ? Alors ce cours est pour vous.</p> <p>Idées de thèmes : cupcake, cocktail, monde marin, insecte, jardin...</p> <p>Matériel requis : 1 crayon HB, 1 crayon 2H (de bois ou pousse-mine, j'aime bien les pousse-mines), une gomme à effacer aiguisoir, crayons de couleur et cahier de dessin.</p>
<p>28 - Ateliers de pickleball</p> <p>Par Laurier Veillet</p> <p>(Maximum 16 personnes)</p> <p>2 ateliers : 15 \$</p>	<p>Les lundis 10 février et 17 février</p> <p>De 10 h à 11 h 30</p> <p>Centre Multisport Fournier 119 rue Self</p>	<p>Le Réseau libre savoir n'échappe pas à l'engouement pour le Pickleball qui se propage partout au Québec depuis quelques années. Ce sport que l'on appelle aussi : tennis léger se pratique sur un terrain de badminton avec une balle de plastique et une raquette rigide. Il a la particularité d'être facile à jouer et peu exigeant pour le corps, ce qui le rend accessible à tous les groupes d'âge. On vous apprendra à jouer à 4 personnes, à 3 ou à 2. Nul besoin d'acheter une raquette ou une balle, elles vous seront fournies pour la durée des ateliers.</p>
<p>NOUVEAUX COURS</p>		
<p>29 - Initiation à la flûte à bec en quatuor</p> <p>Par Sylvie Aylwin</p> <p>(Maximum 10 personnes)</p>	<p>Les mardis à compter du 11 février</p> <p>De 10 h à 11 h</p> <p>Conservatoire de musique</p>	<p>Ce cours se veut une façon amusante d'apprendre un instrument de musique simple à jouer avec peu de pratique. On apprend ses notes en clé de sol et on fait de la musique en partie. Du plaisir en groupe avec des flûtes : soprano, alto, ténor et basse.</p>

<p>10 cours : 50 \$</p>	<p>88 rue Allard Salle Eldorado</p>	<p>Notez que les flûtes sont fournies et aucune exigence musicale n'est requise.</p>
<p>30 - Jardiner avec la lune Par Céline Rivest (Maximum 10 personnes) 4 cours : 50 \$</p>	<p>Les jeudis 13 février, 20 février, 27 février et 13 mars De 9 h 30 à 12 h Service Sports et plein air 580 7e Rue (porte côté stationnement) Dans la cuisinette</p>	<p>Comprendre le calendrier lunaire et s'en servir. Apprendre les relations entre le ciel et la terre pour réussir notre potager, nos transplantations de plantes, d'arbustes et d'arbres. Avec un calendrier horticole, nous découvrirons quel est le meilleur temps pour les semis, les repiquages et les plantations des arbres et arbustes.</p>
<p>31 - Fines herbes Par Céline Rivest (Maximum 10 personnes) 5 cours de 3 h : 75 \$</p>	<p>Les jeudis 13 février, 20 février, 27 février, 13 mars et 20 mars De 13 h 30 à 16 h 30 Service Sports et plein air 580 7e Rue (porte côté stationnement) Dans la cuisinette</p>	<p>Comment prendre soin des fines herbes à l'intérieur comme à l'extérieur. Récolte et conservation. Usages culinaires, les infusions, les tisanes, les huiles, vertus médicinales et recettes pratico-pratiques.</p>
<p>32 - Pêche blanche Par Marc Jolin (Maximum 12 personnes) 1 cours de 8 heures : 40 \$</p>	<p>Mercredi 26 février De 9 h à 17 h Les Jardins St-Maurice 14 851 route 395 Nord Amos</p>	<p>Cette journée vous permettra d'acquérir des connaissances de pêche sur la glace. Vous aurez accès à une cabane chauffée. Contenu du cours : vérification de la qualité et l'épaisseur de la glace, outils de perçage, divers points de sécurité, technique de pêche, brimbales et lignes à pêche, éviscération, dégustation et feu scandinave. Matériel requis : Permis de pêche à jour, habillement selon la température et votre lunch, collations et breuvages.</p>

<p>33 - Atelier sur les chakras</p> <p>Par Karine Comeau</p> <p>(Maximum 15 personnes)</p> <p>1 atelier de 2 heures : 10 \$</p>	<p>Mardi 18 février</p> <p>De 13 h à 15 h</p> <p>L'Essentielle (Ancien Petit Studio) 1142 4e Rue</p>	<p>Qu'est-ce que les chakras ? Venez apprendre sur le fonctionnement de ces centres d'énergie qui sont liés à vos émotions. Tout est relié, nos émotions, nos maux physiques et nos centres énergétiques. Karine vous fera part de ses trucs et exercices pour aider à garder ceux-ci alignés, ce qui vous aidera à maintenir un équilibre au niveau émotionnel, mais aussi physique.</p>
<p>34 - Atelier sur les pierres semi-précieuses</p> <p>Par Karine Comeau</p> <p>(Maximum 15 personnes)</p> <p>1 atelier de 2 h : 10 \$</p>	<p>Mardi 11 mars</p> <p>De 13 h à 15 h</p> <p>L'Essentielle (Ancien Petit Studio) 1142 4^e Rue</p>	<p>Saviez-vous que les pierres/cristaux ont des propriétés qui leur sont propres ? En les portant comme bijoux, les trainant dans sa poche ou les déposant autour de soi (chambre à coucher, au bureau, dans l'auto), elles procurent différents bienfaits. On appelle cette thérapie ancestrale : lithothérapie. Les pierres agissent au niveau des émotions (stress, concentration, peurs par exemple) et au niveau physique aussi (système de circulation, digestif, cœur, etc.). Venez découvrir les pierres semi-précieuses et fabriquer un petit quelque chose avec ces pierres qui vous ressemblera et vous servira au quotidien.</p> <p>Montant à déboursier sur place pour les pierres utilisées : 15 \$</p>
<p>35 – Réparations et travaux à la maison</p> <p>Par Sylvain Rousseau-Morel</p> <p>(Maximum 8 élèves)</p> <p>5 ateliers : 50 \$</p>	<p>Les mercredis à compter du 12 février</p> <p>De 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Val-du-Repos</p>	<p>Comment traiter divers problèmes qui arrivent à la maison ? Sylvain effectuera devant vous des réparations mineures, ex. : réparations de plomberie, électricité de base comme changer une prise de courant, réparer certains petits électros, etc.</p> <p>L'enseignant fera une démonstration d'une situation et les élèves seront invités à participer dans l'exécution de la tâche. Au moment opportun, vous pourrez proposer votre projet de dépannage.</p>
<p>36- Mouvements en pleine conscience</p> <p>Par Claudie G Gendron</p> <p>10 cours de 1 h 15 : 62.50 \$</p> <p>(Maximum 15 personnes)</p>	<p>Les mardis à compter du 11 février</p> <p>De 10 h 45 à 12 h</p> <p>Cité de la danse 729 3^e Avenue</p>	<p>Dans ce cours, nous allons explorer les micros et les macros-mouvements, c'est-à-dire des mouvements parfois très petits et spécifiques (comme pour les mains, les pieds et les chevilles) et parfois des mouvements très amples pour connecter le corps dans son entièreté. Nous bougerons avec lenteur, contrôle, précision et pleine conscience.</p> <p>L'idée est de stimuler, renforcer, étirer, aligner le corps, travailler l'équilibre, améliorer la mobilité et réhydrater les tissus conjonctifs (Fascia) et les muscles. Tout ça avec écoute et bienveillance !</p>

	(N.B. Le chauffage du local a été réparé)	Chaque début de cours commencera avec la même routine : réchauffement et lubrification de toutes les articulations. Ce sera suivi d'un enchaînement d'exercices pour renforcer les abdominaux profonds et la région pelvienne. Vous aurez besoin de votre tapis de yoga ainsi qu'une couverture.
<p>37 - Musculation fonctionnelle</p> <p>Par Véronique Breton et Annie Geneau, kinésiologue en partenariat avec le CISSSAT</p> <p>2 cours par semaine : 100 \$ (Maximum 20 personnes)</p>	<p>Les lundis et jeudis à compter du 10 février</p> <p>De 13 h 30 à 14 h 30</p> <p>Cité de la danse 729 3^e Avenue</p> <p>(N.B. Le chauffage du local a été réparé)</p>	<p>Ce cours s'adresse aux personnes soucieuses de maintenir ou améliorer la force et la masse musculaire dans le but de réaliser avec aisance, facilité, souplesse et assurance les gestes au quotidien : s'asseoir et se relever du sol, enjambrer un obstacle, transporter des sacs d'épicerie, etc.</p> <p>Dans ce cours, nous exécuterons des mouvements qui s'apparentent à ceux réalisés dans la vie de tous les jours à l'aide d'accessoires d'entraînement : bandes élastiques, haltères, tubes élastiques avec poignées, etc.</p> <p>L'objectif ultime est de maintenir l'autonomie le plus longtemps possible.</p> <p>Véronique et Annie vous fourniront, lors du premier cours, une liste de matériel et l'endroit où vous le procurer.</p>
<p>38 - Fabrication de produits pour soins corporels</p> <p>Par Manon Chartré</p> <p>(Maximum 10 élèves)</p> <p>5 cours : 50 \$</p>	<p>Les mercredis à compter du 12 février</p> <p>De 14 h à 16 h</p> <p>Service Sports et plein air Centre culturel 580 7^e Rue (porte côté stationnement)</p> <p>Dans la cuisinette</p>	<p>Lors de ses cours, Manon vous apprendra à faire différentes recettes de produits pour le corps à l'aide d'ingrédients naturels. En voici quelques exemples : crème pour visage, baume pour les lèvres, crème contre les démangeaisons et pour soigner des bobos, huile contre les moustiques, macérât, déodorant, crème dodo, etc.</p> <p>Une participation de 20 \$ est à prévoir pour combler le coût des produits utilisés.</p> <p>Vous repartirez avec un petit pot de crème ou autres après chaque cours.</p>
<p>39 – Maîtriser son cellulaire</p> <p>Par Alex Bérubé-Robert</p> <p>Maximum 15 élèves</p> <p>10 cours : 50 \$</p>	<p>Les mercredis à compter du 12 février</p> <p>De 13 h à 14 h</p> <p>UQAT Local 4226</p>	<p>Alex prendra le temps de vulgariser les termes et les concepts courants pour vous aider à explorer votre appareil, réfléchir pour en faire une utilisation responsable du point de vue économique et écologique et trouver comment limiter son influence sur votre attention.</p>

		<p>Objectifs du cours : Développer votre autonomie en lien avec l'utilisation de votre cellulaire et en faire la meilleure utilisation possible. Le médium principal d'enseignement sera par écran interactif ou un tableau. Vous pourrez poser des questions à tous moments.</p> <p>Matériel requis : votre cellulaire, feuilles ou cahier et crayon pour prendre en note les éléments importants pour vous.</p>
<p>40 - Ateliers de mixologie</p> <p>Par Kristel Aubé Cloutier</p> <p>1 atelier : 10 \$</p>	<p>Jeudi 13 mars</p> <p>De 14 h à 16 h</p> <p>Place 2000 450 3^e Avenue</p> <p>Local 107</p>	<p>Cet atelier de mixologie allie découvertes, saveurs et plaisir sans culpabilité ! Mixologue de formation, Kristel Aubé-Cloutier vous propose une aventure épicurienne unique pour apprendre à concocter de délicieux cocktails. Au cours de cette rencontre, vous réaliserez trois cocktails que vous dégusterez tout en découvrant, grâce à Kristel, les secrets pour réussir vos créations à la maison ainsi que l'histoire et la fabrication des produits utilisés. Après l'atelier, vous recevrez par courriel toutes les recettes des cocktails préparés, afin de pouvoir les reproduire facilement chez vous.</p> <p>Une participation de 10 \$ sera payable à notre mixologue Kristel afin de combler les coûts occasionnés par les produits utilisés pour les consommations.</p>
<p>CONFÉRENCES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Testaments et mandats par Mme Caroline Cossette, notaire 2. L'intelligence artificielle par M. Sébastien Belisle 3. Les voitures électriques par M. Alexandre Mercier 	