PROGRAMMATION HIVER 2026

INSCRIPTIONS

Mardi, 27 JANVIER de 13 H 00 h à 17 H 00
et
Jeudi, 29 JANVIER de 11 H 00 à 13 H 00

Au Carrefour du Nord-Ouest dans l'ancien local de Marie-Claire

# Cours	Professeurs	Quand	Lieux	Coûts	Descriptions
ACTIVITÉS PHYSIQUES					
1- Mise en forme Max. 30 personnes	**Elissa Minich**	Les **lundis** du 9 février au 20 avril **De 10 h à 11 h**	**Cyclotonus** 732, 2e avenue **Salle Zen**	**50$** **10 cours**	Ce cours vise à améliorer votre capacité pulmonaire, votre endurance, votre force et votre santé cardiaque grâce à divers mouvements et ce, au rythme et au son de la musique. Vous pourrez expérimenter et apprendre différents exercices de musculation, d'endurance et de cardio ayant pour but une mise en forme complète en utilisant toutes les parties de votre corps.
2- Mise en forme Max. 30 personnes	**Elissa Minich**	Les **jeudis** du 12 février au 23 avril **De 10 h à 11 h**	**Cyclotonus** 732, 2e avenue **Salle Zen**	**50$** **10 cours**	
3- Pilates Max. 30 personnes	**Elissa Minich**	Les **mardis** du 10 février au 21 avril **De 10 h à 11 h**	**Cyclotonus** 732, 2e avenue **Salle Zen**	**50$** **10 cours**	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 soutien de la colonne vertébrale. On veut renforcer les endroits trop faibles et décontracter les endroits trop tendus.

4- Stretching et mobilité Max. 30 personnes	**Juliane Audet** (stagiaire en kinésiologie)	Les **Mercredis** du 11 février au 22 avril **De 10 h à 11 h**	**Cyclotonus** 732, 2e avenue **Salle Zen**	**50$** **10 cours**	Le stretching consiste à étirer les muscles du corps, après les avoir contractés pendant quelques secondes, afin d'améliorer leur élasticité, de combattre les douleurs, de gagner en souplesse et d'harmoniser le corps.
5- **Spinning adapté pour retraités** Max. 30 personnes	**Lyne Nepton**	Les **vendredis** du 13 février au 24 avril **De 10 h à 10 h 45**	**Cyclotonus** 732, 2e avenue **Salle de spinning**	**50$** **10 cours**	Le spinning est un entrainement cardiovasculaire sur vélo stationnaire, rythmé par la musique. Le cours alterne de courts intervalles accessibles pour améliorer l'endurance et la santé du cœur, le tout dans une ambiance conviviale et sécuritaire en respectant le rythme de chacun. En complément, certaines séquences incluent des exercices simples de renforcement musculaire avec élastiques de résistance faible à moyenne, afin de maintenir la force, la mobilité et l'équilibre au quotidien.
6- Yoga balles Max.15 personnes	**Claudie G.Gendron**	Les **mercredis** du 11 février au 22 avril **De 14 h 45 à 16 h 15**	**Samudra Yoga** Édifice Pierre Parent 1180 rue de L'Escale (Stationnement arrière)	**75$** **10 cours**	Découvrez des techniques d'automassage ou d'apprentissage avec différentes grosseurs de balles permettant : • De relâcher les tensions musculaires, • De réhydrater et assouplir les fascias, • D'augmenter la mobilité et la flexibilité de vos articulations, • De libérer votre souffle, • D'améliorer votre équilibre et votre posture. Un véritable moment de détente et de bien-être garanti!
7- Yoga sur chaise Max. 18 personnes	**Allyson Gilbert**	Les **lundis** **16 février, 2 mars, 16 mars, 30 mars et 13 avril**	**Conservatoire de musique** Salle Eldorado 88 rue Allard	**25$** **5 cours**	Découvrez une pratique du yoga accessible à tous, idéale pour développer la mobilité, l'équilibre, la détente et le bien-être global. Guidé pas à pas par Allyson, vous explorerez des postures douces, des exercices de respiration consciente et des étirements bienfaisants, le tout avec une attention particulière portée aux alignements pour bouger en toute sécurité et

		(Un lundi sur deux) **De 14 h à 15 h**			profiter pleinement des bienfaits du yoga. Que vous soyez débutant ou déjà initié, ce cours s'adapte à tous les niveaux et à toutes les capacités et est pratiqué sur une chaise stable fournie sur place. **Matériel requis :** apportez votre tapis et vos blocs de yoga si vous en possédez.
8- Yoga pour tous **NOUVEAU** Max. 14 personnes	**Josianne Roy**	Les **mardis** du 10 février au 21 avril **De 16 h à 17 h**	**Anahata Studio** 1200 3e Avenue	**50$** **10 cours**	Ce cours de yoga est une invitation à bouger doucement, à prendre soin de son corps et à s'offrir un moment de calme, sans expérience préalable. Les mouvements proposés sont simples, lents et confortables, afin de mettre le corps en mouvement, d'améliorer la souplesse, l'équilibre et réduire les inconforts. Chacun est encouragé à écouter et à avancer à son propre rythme, dans le respect de ses capacités. Les séances se déroulent dans une ambiance calme et bienveillante, propice à la détente et au bien-être et chaque rencontre se termine par un moment de relaxation accompagné d'une visualisation guidée, pour relâcher les tensions, apaiser l'esprit et repartir plus détendu et positif. Ce cours est idéal pour les personnes qui souhaitent découvrir le yoga en toute simplicité, retrouver le plaisir de bouger et s'accorder un temps pour soi, sans pression ni performance. **Matériel requis** : tapis de yoga (si vous préférez le vôtre).
9- Découverte du yoga thérapeutique Max. 20 personnes	**Marie-Hélène Dionne**	**Vendredi,** 13 février **De 13 h 30 à 15 h 00**	**Samudra Yoga** Édifice Pierre Parent 1180 rue de L'Escale	**7.50$** **1 atelier**	Cet atelier offre un aperçu d'une approche thérapeutique douce et accessible qui aide à soulager les douleurs, apaiser le stress, améliorer la posture, préserver la mobilité et encore plus. Bien que la yogathérapie déploie son plein potentiel en accompagnement individuel où chaque intervention est adaptée à la personne, cet atelier permettra d'en découvrir la richesse et d'en expérimenter les bienfaits. **Aucune souplesse ni**

			Stationnement arrière		**expérience préalable** n'est requise en yoga pour en profiter pleinement. À la fin de l'atelier, une séance individuelle de 90 minutes de yogathérapie sera offerte par tirage au sort parmi les participants. **Prérequis** : ne pas avoir suivi cet atelier auparavant et être capable de se relever du sol. Apportez votre tapis de yoga.
10- Cardio-danse **NOUVEAU** Max. 25 personnes.	**Sylvie Chartier**	Les **mercredis** du 11 février au 25 mars **De 13 h 30 à 14 h 30**	**Cité de la danse** 729, 3e Avenue	**30$** **6 cours**	Le cours de cardio-danse vous invite à bouger au rythme d'une musique entraînante dans une ambiance conviviale et motivante. Cette activité physique dynamique contribue à améliorer la santé cardiovasculaire, l'endurance, la coordination et l'équilibre, tout en respectant les capacités de chacun. Les mouvements simples, progressifs et sécuritaires se réalisent en harmonie avec la musique, favorisant le plaisir de bouger sans pression ni compétition. Sylvie, professeure d'éducation physique expérimentée et dynamique, a conçu ce cours avec soin pour vous afin d'offrir une expérience accessible, bénéfique et stimulante. La cardio-danse est une excellente façon de prendre soin de sa santé, de garder la forme et de partager un moment agréable en groupe, dans le plaisir de la musique et du mouvement! **Matériel requis** : vêtements appropriés, espadrilles et gourde d'eau.
11- Aérobie à faible impact **NOUVEAU** Max. 25 personnes	**Chantal Paquette**	Les **mardis** du 10 février au 21 avril **De 14h à 15h**	**Conservatoire de musique** Salle Eldorado 88 rue Allard	**50$** **10 cours**	**Entraînement cardio faible impact – spécial débutants** Un cours dynamique et accessible conçu pour vous remettre en mouvement en douceur. Au programme : des enchaînements simples, un rythme motivant et un entraînement complet qui fait travailler le cœur sans brusquer les articulations. **Idéal si tu veux** améliorer ton endurance progressivement, bouger sans sauts ni impacts, retrouver ton énergie et

					développer ta confiance en toi dans un environnement accueillant. Chaque séance est pensée pour te faire sentir bien, te faire bouger avec plaisir et t'aider à progresser à ton rythme. Parfait pour commencer… et pour avoir envie de revenir. **Matériel requis** : vêtements appropriés, espadrilles et gourde d'eau.
12- Danse en ligne (Niveau débutant) Max. 25 personnes	**Diane Blanchet**	Les **mardis** du 10 février au 21 avril **De 9 h 30 à 10 h 30**	**Salle de l'Âge d'Or Ste-Lucie** 165 rue Parent	**50$** **10 cours**	La danse en ligne est une activité dynamique et conviviale qui allie plaisir, mouvement et musique. Accessible à tous, elle ne nécessite aucun partenaire : chacun danse en groupe, au même rythme, dans une ambiance stimulante et motivante. Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà de l'expérience, la danse en ligne permet d'améliorer la coordination, l'équilibre et la mémoire, tout en favorisant la bonne humeur et le bien-être. Les chorégraphies sont expliquées pas à pas, dans le respect du rythme de chacun. C'est aussi une belle occasion de socialiser, de rire et de partager un moment agréable, tout en restant actif. Une activité parfaite pour se mettre en mouvement… sans même s'en rendre compte!
13- Danse en ligne (Niveau débutant avec expérience) Max. 25 personnes	**Diane Blanchet**	Les **mardis** du 10 février au 21 avril **De 10 h 45 à 11 h 45**	**Salle de l'Âge d'Or Ste-Lucie** 165 rue Parent	**50$** **10 cours**	
14- Autodéfense pour femmes Max.12 personnes	**Lise Picard**	Les **jeudis** du 12 février au 26 mars **De 13 h 30 à 15 h 00**	**Cité de la danse** 729, 3e Avenue	**52.50$** **7 cours**	**Vous apprendrez à prendre soin de vous et assurer votre sécurité.** **Prévention :** Avec Lise, vous découvrirez comment reconnaitre, éviter et éliminer les dangers avant qu'ils ne surviennent. **Contrôle :** Apprenez à gérer votre stress, à éviter la panique et à développer votre confiance. Lise vous montrera comment utiliser votre bon jugement et votre imagination pour réagir efficacement aux situations délicates.

					Action/réaction : Initiez-vous à des techniques simples d'autodéfense, accessibles à tous, qui ne nécessitent ni force physique ni entraînement intensif, mais qui peuvent s'avérer redoutablement efficaces.
15- Mouvements en pleine conscience Max. 15 personnes	**Claudie G Gendron**	Les **mercredis** du 11 février au 22 avril **De 13 h 10 à 14 h 25**	**Samudra Yoga** Édifice Pierre Parent 1180 rue de L'Escale (Stationnement arrière)	**62.50$** **10 cours**	Dans ce cours, vous allez explorer les micro et macro-mouvements, c'est-à-dire des mouvements parfois très petits et spécifiques (comme pour les mains, les pieds et les chevilles) et parfois des mouvements très amples pour connecter le corps dans son entièreté. Nous bougerons avec lenteur, contrôle, précision et pleine conscience. L'idée est de stimuler, renforcer, étirer, aligner le corps, travailler l'équilibre, améliorer la mobilité et réhydrater les tissus conjonctifs (fascias) et les muscles. **Tout ça avec écoute et bienveillance !** Chaque début de cours commencera avec la même routine : réchauffement et lubrification de toutes les articulations. Ce sera suivi d'un enchaînement d'exercices pour renforcer les abdominaux profonds et la région pelvienne. **Matériel requis :** votre tapis de yoga, si préférez prendre le vôtre.
16- Musculation fonctionnelle Max. 15 personnes	**Véronique Breton** **Nicolas Guillemette** (Kinésiologue) en partenariat avec le CISSSAT	Les **lundis** et **mercredis** du 2 mars au 27 avril **De 13 h 30 à 14 h 30** (**2 cours par semaine pendant 8 semaines)**	**Forêt récréative** Pavillon Kiwanis-Lemieux Au sous-sol	**80$** **16 cours**	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, enjamber un obstacle, transporter des sacs d'épicerie, etc. 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. **L'objectif ultime** est de maintenir l'autonomie le plus longtemps possible.

17- Raquettes actives **NOUVEAU** Max. 12 personnes	**Emmanuelle Pichon**	Les **mardis** du 10 février au 7 avril **De 10 h 30 à 11 h 45**	**Forêt récréative** 179 chemin de la Forêt Pavillon d'accueil (lieu de rencontre)	**43.75$** **7 cours**	La raquette active est une bonne façon de profiter de l'hiver. Le cours contient de la marche en raquettes et des exercices qui contribuent à une amélioration de la force musculaire, de l'équilibre, de la flexibilité et de la coordination. Les bienfaits du plein air sur la santé mentale sont de plus en plus reconnus. De la réduction du stress à l'amélioration de l'humeur et du bien-être en général, la nature peut être un allié précieux pour l'esprit. Marcher dans les sentiers et entendre le bruit créé par les nombreuses paires de raquettes, tout cela dans la bonne humeur est assurément une activité favorisant la santé physique et mentale. **Matériel requis :** • Raquettes pas trop volumineuses • Bâtons de randonnée munis de paniers pour ne pas enfoncer dans la neige • **Important : vous devez vous procurer un droit d'accès aux sentiers de la Forêt Récréative au coût de 15$ pour la saison au complet au chalet de la forêt récréative avant le premier cours.** **Seules contre-indications** : fracture et/ou chirurgie récente. ***Deux congés sont prévus** : à préciser avec Emmanuelle.
18- Raquettes actives **NOUVEAU** Max. 12 personnes	**Emmanuelle Pichon**	Les **jeudis** du 12 février au 9 avril **De 10 h 30 à 11 h 45**	**Forêt récréative** 179 chemin de la Forêt Pavillon d'accueil (lieu de rencontre)	**43.75$** **7 cours**	
19- Initiation au curling Max. 12 personnes	**Gerry Savoie**	Les **mardis** du 24 février au 17 mars **De 13 h à 15 h**	**Club Sport Belvédère** **360 boul. Sabourin**	40$ **4 cours**	Vous avez envie d'essayer un sport à la fois stratégique, social et accessible? Cet atelier d'initiation au curling est fait pour vous! En quatre séances de 2 heures, dont une théorique, vous découvrirez les bases de ce sport olympique qui allie précision, travail d'équipe et plaisir sur glace. Que vous soyez curieux ou en quête d'un nouveau défi, vous apprendrez à manier la pierre, à brosser comme un pro et à comprendre les subtilités tactiques du jeu.

					Objectif : Vous faire vivre une expérience enrichissante, amusante et peut-être même vous donner le goût de poursuivre l'aventure. **Aucun équipement requis** sauf des vêtements chauds et une paire d'espadrilles. **Casque de sécurité obligatoire mais fourni sur place.**
20- Curling intermédiaire **NOUVEAU** **Max. 12 personnes**	**Gerry Savoie**	Les **mardis** du 24 mars au 14 avril **De 13h à 15h**	**Club Sport Belvédère** **360 boul. Sabourin**	**40$** **4 cours**	**Le cours de curling intermédiaire** permet d'approfondir les bases vues lors de l'initiation. Les participants y apprennent à améliorer leur glisse, à stabiliser leur position de départ et à exécuter des lancers plus précis. L'entraîneur, Gerry, inclut aussi un travail plus structuré sur le balayage pour comprendre son impact sur la trajectoire et la distance de la pierre. Le cours se termine généralement par de courtes séquences de jeu, où les joueurs commencent à appliquer des notions de stratégies simples ou à communiquer efficacement en équipe.
21- Initiation à la gigue (sur chaise ou debout) **NOUVEAU** Max. 20 personnes	**Isabelle Gosselin**	Les **lundis** du 9 février au 23 février **De 15 h 30 à 16 h 30**	**Conservatoire de musique** Salle Eldorado 88 rue Allard	**15$** **3 ateliers**	Ces ateliers **adaptés pour les gens de 50 ans et plus** ont pour objectif de faire **découvrir et assimiler les pas de base de la gigue.** Grâce à une pratique progressive, répétée et guidée, avec ou sans musique, ces mouvements seront détaillés et décomposés afin de faciliter leur apprentissage. La gigue est une activité dynamique dont l'intensité peut varier selon votre rythme et vos capacités. **Vous pourrez pratiquer la gigue assis ou debout, à votre choix.** L'objectif : allier plaisir et découverte. Pour enrichir l'expérience, différents exercices et variantes viendront agrémenter les séances, rendant l'apprentissage à la fois structuré et ludique.

					Recommandation : **le port de chaussures d'intérieur à semelles dures** est conseillé pour optimiser votre confort et la qualité des mouvements.
22- Ateliers de pickleball Max. 16 personnes	**Laurier Veillet**	Les **lundis** du 9 février au 9 mars **De 10h à 11h30**	**Centre Multisport Fournier** 119 rue Self Dans le gymnase	**30$** **4 ateliers**	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.** **Nouveauté : 2 ateliers de formation + 2 ateliers de pratique avec un coach présent vous sont offerts.** **Nul besoin d'acheter une raquette ou une balle,** elles vous seront fournies sur place.
COURS DE LANGUE					
23- Initiation à l'espagnol Max. 20 personnes	**Tula Diaz**	Les **jeudis** du 12 février au 23 avril **De 13 h 30 à 15 h 30**	**UQAT** **Local 4227** 675, 1re avenue	**100 $** **10 cours**	Ce cours s'adresse à tous ceux qui n'ont jamais ou qui ont très peu suivi de cours d'espagnol. Vous ferez l'apprentissage du vocabulaire de base et vous apprendrez quelques notions grammaticales. Tula utilisera régulièrement des situations de la vie courante ou des phrases typiques utiles en voyage. **Objectif du cours :** Introduction à la lecture, à l'écriture, aux verbes, etc.
24- Espagnol débutant Max. 20 personnes	**Tula Diaz**	Les **mercredis** du 11 février au 22 avril **De 13 h 30 à 15 h 30**	**UQAT** **Local 4226** 675, 1re avenue	**100$** **10 cours**	Ce cours se veut une suite au cours d'initiation à l'espagnol. Il s'adresse à celles et ceux qui possèdent quelques notions de base en espagnol. Tula poursuivra son enseignement du vocabulaire, des règles grammaticales simples. La conjugaison des verbes de base vous permettra l'élaboration de phrases usuelles simple.

25- Espagnol conversation : niveau avancé Max. 20 personnes	**Tula Diaz**	Les **mardis** du 10 février au 21 avril **De 16 h 15 à 18 h 15**	**UQAT** **Local 4227** 675, 1re avenue	**100 $** **10 cours**	**Ce cours s'adresse aux gens qui ont une bonne base en espagnol** et qui souhaitent améliorer leur vocabulaire, la conjugaison de leurs verbes ainsi que la grammaire. À partir d'exemples concrets, vous pourrez enrichir vos connaissances de la langue et améliorer les dialogues avec les autres élèves. La conversation en espagnol est priorisée et permet d'avoir une communication plus efficace lors de voyages à l'étranger. De plus, le cours donne un accès à une culture riche en histoire.
26- Anglais conversation : niveau intermédiaire Max. 10 personnes	**Alex Bérubé-Robert**	Les **lundis** du 9 février au 20 avril **De 16 h à 17 h 30**	**Conservatoire de musique** 88 rue Allard Salle (Local au sous-sol)	**75$** **10 cours**	**Voici l'occasion parfaite pour pratiquer votre anglais oral dans une ambiance détendue et conviviale!** Idéal pour gagner en aisance, enrichir votre vocabulaire et prendre confiance en vous. Ce cours offre des stations d'activités variées entièrement centrées sur la conversation : descriptions, listes, débats, défis, échanges de nouvelles et anecdotes à partager. Vous travaillerez en petites équipes, ce qui vous permettra de maintenir des conversations, réaliser des tâches, tout en apprenant à vous connaître et en partageant vos connaissances en anglais. Le tout se déroulera dans un processus coopératif, sous la supervision d'un professeur d'anglais du cégep, passionné de voyages à l'étranger et riches d'innombrables histoires à raconter.
COURS D'INTÉRÊTS DIVERS					
27- L'art de la photo avec son cellulaire Max. 8 personnes	**Paul Brindamour**	Les **jeudis** du 12 février au 9 avril	**Conservatoire de musique** 88 rue Allard (Local au sous-sol)	**60 $** **8 cours**	Donné par **un photographe professionnel chevronné**, ce cours vous apprendra à tirer le meilleur parti des fonctionnalités de votre téléphone pour capturer des photos de qualité et les améliorer efficacement. **Au programme :** ajustement et retouche d'images, règles

		De 10 h 30 à 12 h			essentielles du cadrage et techniques simples pour réaliser un montage vidéo rapide et percutant.
28- L'art de la photo avec son cellulaire : niveau avancé Max. 8 personnes	**Paul Brindamour**	Les **jeudis** du 12 février au 9 avril **De 13 h 30 à 15 h**	**Conservatoire de musique** 88 rue Allard (Local au sous-sol)	**60 $** **8 cours**	**Pour son cours de niveau avancé, Paul vous propose :** • Un récapitulatif des 4 paramètres de l'appareil photo sur cellulaire. • Les outils d'édition et leur importance, multiples pratiques. • Maîtrise des modes de prises de photos. • Techniques de photos-portraits, les accessoires, etc. • Techniques de photos- paysages, les accessoires, etc. • La vidéo avec le cellulaire, paramètres, réglages. • Techniques de montage vidéo, les applications, cours pratique. • Les accessoires, trépieds, filtres, boîtiers, poignées, etc.
29- Crochet débutant et plus Max. 8 personnes	**Violette Gagnon**	Les **mardis** du 10 février au 21 avril **De 13 h 30 à 15 h 30**	**Service Sports et plein air** 580, 7e Rue (Porte côté stationnement) **Dans la cuisinette**	**100 $** **10 cours**	Dans ce cours, vous apprendrez à faire des mailles serrées, des mailles coulées, des mailles en l'air, des brides, des demi-brides et des doubles brides. Vous ferez quelques échantillons avant de commencer un petit projet. Vous aurez le choix parmi tous les patrons du professeur selon votre capacité d'exécution. **Pour les plus avancés :** vous pourrez faire le projet de votre choix ou choisir parmi les patrons proposés par le professeur. Exemple : tuque, foulard, mitaines, châle, pantoufles, etc. **Matériel requis : un c**rochet grosseur suggérée sur l'étiquette de la pelote de laine**, u**ne balle de laine douce de 50 ou 100 gr., une aiguille à laine et un marqueur de mailles
30- Tricot débutant Max. 8 personnes	**Violette Gagnon**	Les **mercredis** du 11 février au 22 avril **De 13 h 30 à 15 h 30**	**Service Sports et plein air** 580, 7e Rue (Porte côté stationnement)	**100$** **10 cours**	**Avec Violette, vous apprendrez en douceur à :** • Lire des patrons, • Monter des mailles à deux brins, • Augmenter et à diminuer, • Faire des torsades, des mailles croisées, des mailles ajourées,

			Dans la cuisinette		• Tricoter en rond afin de confectionner, éventuellement, des tuques, des mitaines et des bas. **Matériel requis : b**alle de laine et aiguilles correspondantes, inscrites sur l'étiquette de la balle de laine. Ciseaux et aiguille à laine.
31- Solfège débutant Max. 10 personnes	**Sylvie Aylwin**	Les **mercredis** du 11 février au 8 avril **De 9 h 15 à 10 h 15**	**Conservatoire de musique** 88 rue Allard (Local au sous-sol)	**40 $** **8 cours**	**Initiation au solfège** se veut un cours où l'on apprend les bases de la théorie musicale afin d'être capable d'exécuter 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.
32- Solfège avancé Max. 10 personnes	**Sylvie Aylwin**	Les **mercredis** du 11 février au 8 avril **De 10 h 30 à 12 h**	**Conservatoire de musique** 88 rue Allard (Local au sous-sol)	**60 $** **8 cours**	Ce cours s'adresse aux personnes possédant déjà de solides connaissances en solfège et qui souhaitent perfectionner leur lecture de partitions musicales. Un bref retour sur les notions de base sera proposé, mais l'accent sera surtout mis sur la pratique.
33- Ateliers de peinture à l'huile Max. 8 élèves	**Liliane Savard**	**Les mercredis** du 11 février au 8 avril **De 9 h 30 à 12 h**	Service Sports et plein air, 580 7e Rue (porte côté stationnement) **Dans la cuisinette**	**112.50 $** **9 cours**	Pendant les ateliers, vous aurez la chance de faire des toiles dirigées, c'est-à-dire que Liliane vous proposera des projets communs, vous en fera la démonstration et vous les reproduirez en même temps. Liliane circulera pour dispenser des trucs et des conseils. Aussi, à un moment indiqué, chaque participant pourra y aller avec son projet personnel. **Prévoir l'achat de matériel** (environ 100 $). À cet effet, Liliane communiquera avec vous.
34- Aquarelle	**Émilie Leroux**	Les **lundis** du 9 février au	**UQAT** **Local 1208**	**100 $** **10 cours**	Ce cours d'aquarelle vous propose une initiation à deux techniques essentielles, explorées à travers différentes thématiques inspirantes. Vous apprendrez à maîtriser les jeux

NOUVEAU Max. 15 personnes		20 avril **De 13 h à 15 h**	675, 1re Avenue		d'ombres et de lumières afin de donner profondeur et vie à vos créations. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi le cours de dessin d'Émilie pour y participer, puisque les notions de base seront expliquées au besoin. Pour celles et ceux qui l'ont suivi, il s'agira d'une belle révision enrichie par l'ajout de la couleur et le perfectionnement des détails. **Matériel requis** : un pousse-mine 0,7 avec mines B ou HB, un calepin d'environ 9 po. X 12 po. (22,9 cm X 30,5 cm) fait pour l'aquarelle, un paquet de 24 stylos aquarelle, un feutre à l'eau et une efface. **Émilie vous contactera, avant le premier cours, pour vous suggérer le matériel à vous procurer.**
35- Maîtriser son cellulaire Androïd ex. : Samsung Max. 15 élèves	**Alex Bérubé-Robert**	Les **jeudis** du 12 février au 23 avril **De 14 h 15 à 15 h 45**	UQAT **Local 3203** 675, 1re Avenue	**75$** **10 cours**	La technologie évolue à une vitesse ahurissante et les nouveaux appareils abondent dans notre monde. Bien que ces appareils soient accessibles et relativement abordables, il faut beaucoup de temps et de connaissances pour savoir exploiter efficacement un appareil tel que le téléphone cellulaire, Wifi, Bluetooth, internet, appareil photo, etc. Comment savoir quel forfait cellulaire nous convient ? Ce cours prend le temps de vulgariser les termes et concepts courant avec cellulaires pour vous aider à exploiter votre appareil selon vos talents, réfléchir pour en faire une utilisation responsable du point de vue économique et écologique, et trouver comment limiter son influence sur notre attention. **Matériel requis** : votre cellulaire, feuilles de notes et crayon
36- Mieux utiliser son cellulaire APPLE Max. 15 personnes	**Nancy Désaulniers et Michel Gilbert**	Les **mardis** du 10 février au 10 mars **De 10 h à 12 h**	**UQAT** **Local 3202A** 675, 1re Avenue	50 $ **5 cours**	Envie de mieux maîtriser votre cellulaire Apple ? Venez découvrir, en toute simplicité, des fonctions pratiques du IPHONE, des applications utiles et des petites astuces du quotidien. Chaque séance s'adresse **aux utilisateurs de IPHONE APPLE exclusivement** possédant une version entre 10 à 17.

					Ce cours n'a pas pour objectif de donner de l'assistance technique ni du support à la réparation ni de résoudre des problèmes liés à l'installation ou au démarrage de votre appareil (gestion des mots de passe, pertes de données ou d'accès à certaines composantes, dépannage, etc.) **Matériel requis : Avoir un IPHONE APPLE - version 10 à 17.**
37- Prépare ton voyage Max.15 personnes	**Nancy Désaulniers et Michel Gilbert**	Les **mardis** du 10 février au 3 mars **De 13 h 30 à 15 h 30**	**UQAT** **Local 3202A** 675, 1re Avenue	40 $ **4 cours**	Nancy et Michel vous proposent 4 ateliers de 2 heures qui vous amèneront à planifier, en premier lieu, des voyages théoriques selon différentes façons de voyager, en utilisant les outils présentés lors des conférences **L'Art de voyager** ainsi qu'avec l'utilisation de l'intelligence artificielle. En second lieu, ils vous proposent de préparer un voyage que vous aimeriez faire selon vos choix et vos goûts personnels. **Matériel requis** : Cellulaire, tablette électronique ou ordinateur portable.
38- Applications mobiles utiles en voyage **NOUVEAU** Max. 15 personnes	**Nancy Désaulniers et Michel Gilbert**	Les **mardis** du 17 mars et 24 mars **de 10 h à 12 h**	**UQAT** **Local 3202A** 675, 1re Avenue	**20 $** **2 ateliers**	Vous désirez mieux vous outiller pour voyager ? Venez découvrir des applications très intéressantes qui pourraient vous faciliter votre séjour en voyage. **Les participants à ces ateliers doivent avoir en leur possession** pour la tenue du cours : un téléphone cellulaire IPHONE ou Android ou une tablette électronique.
39- Initiation à l'intelligence artificielle (IA) **NOUVEAU** Max. 15 personnes	**Nancy Désaulniers et Michel Gilbert**	Les **mardis** du 10 mars au 31 mars **de 13 h 30 à 15 h 30**	**UQAT** **Local 3202A** 675, 1re Avenue	**40 $** **4 cours**	**L'intelligence artificielle s'invite chaque jour un peu plus dans nos vies.** Ce cours a pour objectif de transformer un concept parfois intimidant en un outil concret et utile, en démystifiant l'ensemble de l'univers de l'intelligence artificielle, car l'IA ne se limite pas à Chat GPT. À travers une combinaison de notions théoriques et d'ateliers pratiques, Nancy et Michel vous inviteront à réfléchir aux

					possibilités et aux enjeux de l'IA, tout en découvrant de nombreux exemples concrets d'applications utilisables au quotidien. **Matériel requis :** téléphone cellulaire, tablette électronique ou ordinateur portable.
40- Les oiseaux Max. 25 personnes	**Serge Perreault**	**Les Mardis** 24 mars, 7 avril, 21 avril et une sortie en mai **De 13 h à 15 h**	**UQAT** **Local 4224** 675, 1re Avenue	**40$** **3 ateliers + une sortie**	**Serge vous propose 3 cours théoriques** vous permettant d'en savoir davantage sur les Oiseaux du Québec et une sortie d'observation d'oiseaux dans le secteur de Val-d'Or. Au programme : **1er cours -** Découverte des oiseaux de la Vallée de l'Or : les mangeoires, la nourriture et les types de graines. **2e cours -** Les oiseaux en Abitibi – plus d'une centaine d'espèces dans les régions. Les choix de lunettes d'observation: lunettes de longue-vue ou jumelles. **3e cours** – Les oiseaux d'ailleurs au Québec et une incursion à l'étranger. Une visite organisée à la East Sullivan complètera le cours. **Matériel conseillé** : Un téléphone cellulaire pour télécharger des applications pratiques reliées à l'Observation d'oiseaux**.**
41- Introduction à l'anthropologie **NOUVEAU** **Max. 20 élèves**	**Alex Bérubé-Robert**	Les **jeudis** du 12 février au 23 avril **De 16 h à 17 h 30**	**UQAT** **Local 3203** 675, 1re Avenue	**75 $** **10 cours**	**L'anthropologie est l'étude de l'être humain sous toutes ses coutures** : sa biologie, ses traces matérielles dans le passé et toutes ses caractéristiques sociales depuis qu'il a le don de la pensée. On cherche ce qui le rend unique comme espèce et ce qui l'unit à son environnement. Pour ce faire, on distingue trois grandes catégories d'étude : biologique, archéologique et sociale. Ce cours offre un survol de ces trois aspects en présentant des exemples de sites historiques, d'analyses en laboratoire,

					d'analyses comparatives, d'écrits ethnographiques et d'une multitude de sujets de discussion. Questions, anecdotes et exemples personnels sont les bienvenus. **Matériel requis** : feuilles de notes et crayon.
42- Médias, réseaux sociaux et info : comment s'y retrouver ? **NOUVEAU** Max. 25 élèves	**Émélie Rivard-Boudreau**	Les **mardis** du 10 février au 3 mars **De 13 h 30 à 15 h**	**UQAT** **Local 4226** 675, 1re Avenue	**30 $** **4 cours**	Journaliste, auteure, réalisatrice et conférencière depuis plusieurs années, Émélie vous propose une formation qui a pour but de mieux comprendre l'univers de l'information en ligne. Cette formation permettra aux participants de : • Se repérer dans la surabondance d'information actuelle ; • Découvrir de nouvelles façons de s'informer; • Reconnaître les signes d'une source fiable ; • Développer un regard plus critique devant les contenus médiatiques du quotidien. Interactive, accessible et conçue pour les esprits curieux, cette formation ne requiert aucune compétence technique, seulement l'envie de mieux comprendre le monde numérique qui nous entoure.
43- Développement personnel : Pour moi… d'ABORD **NOUVEAU** Max. 15 élèves	**Suzane Plourde**	Les **Lundis** du 9 février au 23 mars **De 13 h 30 à 15 h**	**UQAT** **Local 4226** 675, 1re Avenue	**45 $** **6 cours**	Suzane, maître praticienne certifiée en PNL, vous fera découvrir des outils de transformation pour vous aider à mieux savourer la vie. Au fil des ateliers, vous apprendrez notamment à : • Comprendre ce qui se trouve au cœur de votre motivation • Identifier vos peurs et les transformer en force • Découvrir les deux réactions possibles face à une menace • Repérer ce qui vous influence sans que vous en ayez conscience • Voir comment un simple dessin d'enfant peut apaiser une charge émotionnelle nuisible • Explorer le secret des guérisseurs hawaïens

					Suzane vous propose des ateliers riches et inspirants pour développer de nouvelles connaissances et adopter des habitudes de vie qui vous feront du bien. **Matériel requis** : cahier de notes et crayon.
44- Atelier de mixologie # 1 **Cocktails aphrodisiaques** Max. 16 personnes	**Kristel Aubé Cloutier**	**Jeudi,** **19 février** **De 14 h à 16 h**	**Place 2000** 450, 3e Avenue **Local 107**	10 $ + 15 $ = **25 $** **1 atelier**	Ces ateliers de mixologie allient 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 **avec ou sans alcool**, à votre choix. **Une participation de 15 $ à chaque atelier** sera payable lors de l'inscription afin de combler les coûts occasionnés par les produits utilisés pour les consommations. **Atelier # 1 Cocktails aphrodisiaques** : deux cocktails, des saveurs envoûtantes et une pincée de magie pour faire battre le cœur. **Atelier # 2 Cocktails et érable** : Explorez l'harmonieuse fusion entre la tradition québécoise et l'art contemporain de la mixologie en réalisant et dégustant trois cocktails mettant en valeur les différentes facettes du sirop d'érable, ingrédient phare de notre terroir. **Atelier # 3 Petite robe noire des cocktails** : des recettes simples, intemporelles et raffinées, à sortir en toutes occasions, comme une petite robe noire.
45- Atelier de mixologie # 2 **Cocktails et érable** Max. 16 personnes	**Kristel Aubé Cloutier**	**Jeudi, 19 mars** **De 14 h à 16 h**	**Place 2000** 450, 3e Avenue **Local 107**	10 $ + 15 $ = **25 $** 1 atelier	
46- Atelier de mixologie # 3 **Petite robe noire des cocktails** Max. 16 personnes	**Kristel Aubé Cloutier**	**Jeudi, 16 avril** **De 14 h à 16 h**	**Place 2000** 450, 3e Avenue **Local 107**	10 $ + 15 $ = **25 $** **1 atelier**	
47- Initiation au tissage (1er groupe) Max. 5 élèves	**Irène Mercier et Ginette Chouinard** (Cercle de Fermières Val-d'Or)	**Mardi, 17 mars** **De 9 h à 16 h** (1 atelier de 6 heures et 1 heure pour dîner)	**Église Saint-Sauveur** 533, 3e Avenue **Au sous-sol**	30 $ + 10 $ = **40 $** **1 atelier**	Plongez dans l'univers fascinant du métier à tisser ! Vous découvrirez : • Les différentes pièces d'un métier et leur utilité : bateau, canot, navette, bobine de fil, cannelier, etc. • Le fonctionnement d'un métier et les différents types de montages ; • Comment calculer un montage avec précision ; • Les marchures et la lecture d'un patron ;

48- Initiation au tissage (2e groupe) Max. 5 élèves	**Irène Mercier et Ginette Chouinard** (Cercle de Fermières Val-d'Or)	**Jeudi, 19 mars** **De 9 h à 16 h** (1 atelier de 6 heures et 1 heure pour dîner)	**Église Saint-Sauveur** 533, 3e Avenue **Au sous-sol**	30 $ + 10 $ = **40 $** **1 atelier**	• Les types de fils et leur usage ; • Comment tailler la catalogne ; • Les bases du tissage : passer le canot, gérer la tension sur le rouleau, et bien plus encore. Irène et Ginette souhaitent vous permettre d'acquérir les connaissances de base afin de vous donner le goût de tisser vos propres créations. L'avant-midi sera réservé à la théorie et l'après-midi à la pratique sur un métier. **10 $ est exigé pour le matériel utilisé.**
49- Origami **NOUVEAU** Max. 10 personnes	**Erika Namiki-Maiga**	**Les Mercredis** Du 11 février au 25 mars **De 13 h à 14 h**	**Conservatoire de musique** 88 rue Allard (Local au sous-sol)	30 $ + 10 $ = **40 $** **6 cours**	Le cours d'origami vous invite à **découvrir l'art délicat et apaisant du pliage du papier, une activité à la fois créative et accessible à tous.** Guidé(e) pas à pas par Erika, **originaire du Japon**, vous apprendrez graduellement les bases et les techniques de l'origami afin de créer de jolies formes décoratives. **Un moment de détente et de concentration qui stimule la créativité et procure une grande satisfaction.** **Matériel requis** : des ciseaux et un bâton de colle. **10 $ est exigé pour le matériel fourni.**
50- Un jardin de parfums **NOUVEAU** Max. 10 personnes	**Céline Rivest**	**Jeudi** 12 février **De 9 h 30 à 12 h**	**Service Sports et Plein air** 580, 7e Rue (porte côté stationnement) **Dans la cuisinette**	**12.50 $** **1 atelier**	Apprenez à choisir des plantes aromatiques, florales et comestibles pour éveiller vos cinq sens : respirer leur parfum, admirer leurs couleurs, toucher leurs textures, écouter le vent dans les feuilles et même goûter certaines plantes. Dans cet atelier, Céline vous guidera pas à pas pour transformer votre balcon, votre terrasse ou votre jardin en un véritable **havre de paix et de plaisirs sensoriels, accessible à tous** et facile à entretenir.

51- Les plantes d'intérieur **NOUVEAU** Max. 10 personnes	**Céline Rivest**	**Jeudi** 12 février **13 h 30 à 16 h**	**Service Sports et Plein air** 580, 7e Rue (porte côté stationnement) **Dans la cuisinette**	**12.50 $** **1 atelier**	**Comment prendre soin de nos plantes d'intérieur, en toute simplicité** : apprendre à reconnaître leurs besoins, savoir quand les rempoter, les tailler et les fertiliser. Dans cet atelier pratique et inspirant, **Céline vous montrera** des astuces faciles à appliquer et des gestes essentiels pour **garder vos plantes en pleine santé**, les faire pousser avec confiance et profiter d'un intérieur verdoyant jour après jour.
52- Un jardin pour vos vieux jours **NOUVEAU** Max. 10 personnes	**Céline Rivest**	**Jeudi** 19 février **9 h 30 à 12 h**	**Service Sports et Plein air** 580, 7e Rue (porte côté stationnement) **Dans la cuisinette**	12.50 $ **1 atelier**	**Concevoir un jardin pour vos vieux jours**, c'est rêver d'un espace pensé pour le plaisir, la tranquillité et la simplicité. Un jardin qui marie beauté, sérénité, accessibilité et entretien facile, afin d'en profiter pleinement, saison après saison. Dans ce projet inspirant, vous découvrirez des idées concrètes et adaptables à votre réalité : l'esprit général du jardin, sa structure, les aspects pratiques, les plantes conseillées et ces petits plaisirs qui font toute la différence au quotidien.
53- À la découverte des semences **NOUVEAU** Max. 10 personnes	**Céline Rivest**	**Jeudi** 19 février **De 13 h 30 à 16 h**	**Service Sports et Plein air** 580, 7e Rue (porte côté stationnement) **Dans la cuisinette**	12.50 $ **1 atelier**	**Venez explorer le secret des fleurs !** Découvrez où se cachent les semences, comment les reconnaître et les récolter au moment idéal. Repartez avec vos trésors prêts à semer chez vous. Un atelier pratique et captivant pour faire grandir votre jardin et votre passion pour la nature !
CONFÉRENCES	1- Les dépistages possibles pour les 50 à 75 ans par le Dr Anna-Maude Gareau 2- Les troubles neurocognitifs : mieux comprendre pour mieux intervenir par Marie-Ève Quévillon et Shannon Jérôme				

***Certains cours n'auront pas lieu pendant la semaine du 2 mars dû à la relâche scolaire, à moins d'avis contraire du professeur.**