



PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

Prévente de cartes le 14 septembre de 13h30 à 16h00

INSCRIPTIONS

Mardi, 15 septembre de 13 H 00 à 16 H 00

Et

Mercredi, 16 septembre de 11 H 00 à 14 H 00

Au Carrefour du Nord-Ouest dans l'ancien local de Claire-France (près de Bentley)

# Cours	Professeurs	Quand	Lieux	Coûts	Descriptions
ACTIVITÉS PHYSIQUES					
1- Mise en forme Max. 30 personnes	Juliane Audet	Les lundis Du 28 sept. au 30 nov. De 10h00 à 11h00	Cyclotonus 732, 2 ^e 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	Juliane Audet	Les jeudis Du 1 oct. au 3 déc. De 10h00 à 11h00	Cyclotonus 732, 2 ^e avenue Salle Zen	50\$ 10 cours	
3- Pilates Max. 30 personnes	Virginie Bernard	Les mardis Du 29 sept. au 1 déc. De 10h00 à 11h00	Cyclotonus 732, 2 ^e 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	Les Mercredis Du 30 sept. au 2 déc. De 10h00 à 11h00	Cyclotonus 732, 2 ^e avenue Salle Zen	50\$ 10 cours	Offrez à votre corps un moment de bien-être grâce à ce cours de stretching et de mobilité. Par des étirements doux, réalisés après une légère contraction des muscles, vous améliorerez progressivement votre souplesse, votre mobilité et votre posture. Cette pratique aide à réduire les tensions musculaires, à prévenir les douleurs et à favoriser une meilleure amplitude des mouvements. Un cours accessible à tous, idéal pour retrouver un corps plus détendu, plus agile et plus harmonieux au quotidien.
5- Spinning adapté pour retraités Max. 30 personnes	Lyne Nepton	Les vendredis Du 2 oct. au 4 déc. De 13h15 à 14h00	Cyclotonus 732, 2 ^e avenue Salle de spinning	50\$ 10 cours	Le spinning est un entraînement 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 doux Max. 14 personnes Nouveau	Carole Savard	Les mardis Du 29 sept. Au 8 déc. (Congé le 24 novembre) De 10h00 à 11h15	Espace Omma 866, 3 ^e Avenue (Au 2^e étage)	62.50\$ 10 cours	Le Yoga doux est une invitation à se déposer tout en douceur, dans la présence du corps, du cœur et de l'esprit, d'être simplement à l'écoute de soi, sans attente, sans performance et sans pression. Le yoga permet de bouger et de respirer en pleine conscience, tout en prenant le temps d'écouter les besoins de notre corps et de notre esprit. Aucune expérience ni souplesse particulière n'est requise. C'est le yoga qui s'adapte à la personne, et non l'inverse! Chacun est invité à pratiquer selon ses possibilités et ses limites du moment, dans le respect de son propre rythme. Le yoga doux est accessible à tous. Chaque séance est adaptée aux participants et à leurs besoins, et différentes variations sont proposées afin que chacun puisse trouver une façon de pratiquer qui lui convient. La pratique du yoga doux peut contribuer à réduire le stress, assouplir les muscles et les articulations, soulager certaines tensions et douleurs, améliorer la concentration, favoriser une meilleure respiration et développer l'équilibre. Matériel requis : 1 tapis de yoga et une couverture (éviter les couvertures en polar ou les tissus qui glissent) Remplir la fiche santé qu'on vous remettra à l'inscription et la remettre au premier cours.
7- Yoga pour tous Max. 14 personnes	Josianne Roy	Les mardis Du 29 sept. au 1 déc. De 16h15 à 17h15	Anahata Studio 1200 3 ^e 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).
8- Combo Fitness avec chaise Max. 30 personnes Nouveau	Sylvie Chartier	Les lundis Du 28 sept. au 30 nov. De 13h30 à 14h30	Cité de la danse 729, 3^e Avenue Salle Gendron	50\$ 10 cours	Vous cherchez un cours complet, ludique et adapté pour garder la forme tout en préservant vos articulations ? Sylvie, professeure d'éducation physique à la retraite, vous propose : Combo Fitness avec chaise, un concept unique qui fusionne le meilleur de plusieurs disciplines variées pour stimuler votre corps et votre esprit, le tout avec le soutien d'une chaise ! Les exercices peuvent être réalisés assis, debout avec appui ou en déplacement léger autour de la chaise, offrant ainsi une approche complète, progressive et inclusive du bien-être physique. Ce cours convient autant aux débutants qu'aux personnes recherchant une activité à faible impact favorisant la santé globale, la détente et la confiance dans le mouvement. Matériel requis : vêtements appropriés, espadrilles et une gourde d'eau. Apportez votre chaise pliante rigide.
9- Cardio-danse Max. 30 personnes	Sylvie Chartier	Les mercredis Du 30 sept. au 2 déc.	Cité de la danse 729, 3^e Avenue	50\$ 10 cours	Le cours de cardio-danse vous invite à bouger au rythme d'une musique entraînante dans une ambiance conviviale et motivante.

		De 13h30 à 14h30	Salle Gendron		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, a conçu ce cours avec soin pour vous 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.
10- Aérobie à faibles impacts Max. 18 personnes	Chantal Paquette	Les mardis Du 29 sept. au 1 déc. De 14h00 à 15h00	Centre de musique et de danse (Conservatoire) 88 rue Allard Local 301 Au deuxième étage	50\$ 10 cours	Chantal vous propose un cours dynamique et accessible à tous 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. Matériel requis : vêtements appropriés, espadrilles et gourde d'eau.
11- Aérobie avec plateforme (Step) Max. 12 participants Nouveau	Chantal Paquette	Les jeudis Du 1 oct. au 3 déc. De 14h00 à 15h00	Cité de la danse 729, 3 ^e Avenue Salle Gendron	50\$ 10 cours	Bougez au rythme de la musique dans une ambiance dynamique et conviviale! Ce cours d'aérobie avec step s'adresse aux personnes qui souhaitent améliorer leur condition physique tout en s'amusant. À l'aide d'une plateforme ajustable (step), vous réaliserez des enchaînements simples et progressifs qui favorisent

					l'endurance cardiovasculaire, la coordination, l'équilibre et le renforcement musculaire. Les exercices sont adaptés au niveau des participants et des options sont proposées afin que chacun puisse évoluer à son propre rythme. Aucune expérience n'est requise. Venez bouger, relever un nouveau défi et profiter des bienfaits de l'activité physique dans un environnement accueillant et motivant! Matériel requis : vêtements appropriés, espadrilles et gourde d'eau.
12- Danse en ligne (Niveau débutant) Max. 16 personnes	Diane Blanchet	Les lundis Du 28 sept. au 30 nov. De 9h30 à 10h30	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! ** Niveau intermédiaire : avoir suivi le cours débutant avec expérience.
13- Danse en ligne (Niveau intermédiaire) Max. 16 personnes	Diane Blanchet	Les lundis Du 28 sept. au 30 nov. De 10h45 à 11h45	Salle de l'Âge d'Or Ste-Lucie 165 rue Parent	50\$ 10 cours	** Niveau débutant avec expérience : avoir suivi le cours débutant
14- Danse en ligne (Niveau débutant) Max. 16 personnes	Diane Blanchet	Les mardis Du 29 sept. au 1 déc. De 9h30 à 10h30	Salle de l'Âge d'Or Ste-Lucie 165 rue Parent	50\$ 10 cours	

15- Danse en ligne (Débutant avec expérience) Max. 16 personnes	Diane Blanchet	Les mardis Du 29 sept. au 1 déc. De 10h45 à 11h45	Salle de l'Âge d'Or Ste-Lucie 165 rue Parent	50\$ 10 cours	
16- Gymnastique douce- mouvements pleine conscience- relaxation Max. 12 personnes Nouveau	Suzanne Garceau	Les mercredis Du 30 sept. au 2 déc. De 13h15 à 14h45	Samudra Yoga Édifice Pierre Parent 1180 rue de L'Escale (Stationnement arrière)	75\$ 10 cours	Suzanne, massothérapeute, professeure spécialisée en rééducation musculaire et posturale vous propose de : • Développer votre conscience corporelle, reconnaître ses tensions, son stress. • Réveiller les zones figées, douloureuses ou inconnues et les faire revivre. • Découvrir le potentiel de détente de son corps dans le lâcher prise. • Stimuler tous les systèmes, assouplir tous les muscles. • Redécouvrir l'aisance, l'amplitude de mouvements. • Retrouver la forme et le simple plaisir d'être bien dans une posture juste, avec des mouvements doux, lents, profonds, une forme d'automassage, une gymnastique intelligente, sans sueur avec des balles, ballons, coussins... accompagnée d'une respiration juste, sans effort. Les exercices sont généralement pratiqués au sol, en position couchée, en suivant les consignes et les démonstrations de Suzanne. Les bienfaits peuvent se faire sentir dès les premières séances. Aucune aptitude particulière n'est requise. Le cours s'adresse à tous les âges et à toutes les conditions physiques. Suzanne adapte les exercices aux besoins et aux capacités de chaque participant afin que chacun puisse progresser à son rythme, dans le confort et le respect de son corps.

17- Prévention et Sécurité au Féminin (auto-défense) Max.12 personnes	Lise Picard	Les jeudis Du 1 oct. au 12 nov. De 13h30 à 15h00	Cité de la danse 729, 3 ^e Avenue Salle Riopel	52.50\$ 7 cours	Vous apprendrez à prendre soin de vous et assurer votre sécurité. Prévention : Avec Lise, vous découvrirez comment reconnaître, 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 plusieurs trucs et comment utiliser votre bon jugement pour réagir efficacement aux situations délicates. Action/réaction : vous serez initiées à des techniques simples d'autodéfense, accessibles à toutes, qui ne nécessitent ni force physique ni entraînement intensif, mais qui peuvent s'avérer redoutablement efficaces.
18- Marche nordique Max. 18 personnes	Emmanuelle Pichon	Les jeudis Du 1 oct. au 19 nov. De 10h15 à 11h45	Forêt récréative 179 chemin de la Forêt Lieu de rencontre : Pavillon d'accueil	60\$ 8 cours	La marche nordique constitue une activité physique douce et adaptée aux objectifs de chacun. Baptisé la meilleure invention finlandaise depuis le sauna, ce sport en plein air offre de multiples bienfaits pour la santé physique et mentale. Elle se différencie des autres marches par l'usage de bâtons qui augmente l'engagement du haut du corps. La marche nordique consiste à marcher mais aussi à réaliser des exercices de renforcement musculaire et d'étirement avec les bâtons. C'est la marche la plus complète qui fait travailler plus de 80% des groupes musculaires. Seules contre-indications : fractures et/ou chirurgies récentes Matériel requis : Bâtons de marche avec gantelets obligatoires (coût approximatif : entre 100\$ et 140\$). Une simple ganse ne permet pas d'effectuer la mécanique du geste de marche nordique.

19- Initiation au curling Max. 12 personnes	Gerry Savoie	Les mardis Du 27 oct. au 17 nov. De 13h00 à 15h00	Club Sports 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 et semelles anti-dérapantes obligatoires mais fournis sur place. Votre casque de vélo peut aussi convenir.
20- Curling intermédiaire Max. 12 personnes	Gerry Savoie	Les mardis Du 24 nov. au 15 déc. De 13h00 à 15h00	Club Sports 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. Aucun équipement requis sauf des vêtements chauds et une paire d'espadrilles. Casque de sécurité et semelles anti-dérapantes obligatoires mais fournis sur place. Votre casque de vélo peut aussi convenir.

21- Golf sur simulateur Max. 9 personnes	Samuel Tessier	Les Mardis Du 20 oct. au 1 ^{er} déc. De 10h00 à 11h00	Club Sport Belvédère 360 boul. Sabourin	5 \$ + 5 \$= 10 \$ x 7 cours= 70 \$	Le Club Sports Belvédère est fier d'offrir aux membres du Réseau libre savoir une initiation au golf sur simulateur, dans un environnement chaleureux et accessible, idéal pour découvrir ce sport à l'année. Formule du cours : Chaque séance d'une heure comprend deux volets : D'abord, l'apprentissage des bases du golf (posture, grip, élan, contact avec la balle), puis une période de jeu libre permettant de mettre en pratique les techniques apprises, dans l'ambiance conviviale de nos simulateurs intérieurs. Aucune expérience préalable n'est requise — ces cours s'adressent à toute personne curieuse de découvrir le golf dans un cadre détendu et sans pression. L'équipement de base est fourni sur place. 5\$ par cours pour l'utilisation du simulateur
22- Initiation à la gigue (sur chaise ou debout) et aux danses câllées Max. 20 personnes	Isabelle Gosselin	Les lundis Du 28 sept. au 9 nov. Congé le 12 octobre De 15h00 à 16h00	Centre de musique et de danse (Conservatoire) 88 rue Allard Local 301 Au deuxième étage	30\$ 6 cours	Envie de bouger et de vous amuser ? Rejoignez nos cours de gigue et de danses câllées conçus spécialement pour les 50 ans et plus ! À votre rythme, assis ou debout, avec ou sans musique, apprenez les pas de base de la gigue de manière simple, progressive, guidée et plongez dans l'ambiance festive des danses câllées. Aucune expérience requise : l'objectif est d'allier plaisir, découverte et mouvement, tout en vous préparant à vous lancer sur la piste lors du Festival de musique Trad ! Conseil : Apportez des chaussures d'intérieur à semelles dures pour un meilleur confort et un son optimal.
23- Ateliers de Pickleball Max. 16 personnes	Laurier Veillet	Les lundis Du 28 sept. au 19 oct.	Centre Multisport Fournier 119 rue Self	30\$ 4 cours	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

		De 10h00 à 11h30	Dans le gymnase		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. 2 cours de formation + 2 cours 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					
24- Initiation à l'espagnol Max. 20 personnes	Tula Diaz	Les jeudis Du 1er oct. au 3 déc. De 13h30 à 15h30	UQAT Local 4224 663, 1 ^{re} 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.
25- Espagnol débutant Max. 20 personnes	Tula Diaz	Les mercredis Du 30 sept. au 2 déc. De 13h30 à 15h30	UQAT Local 3202A 663, 1 ^{re} 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 simples.
26- Espagnol conversation : niveau avancé Max. 20 personnes	Tula Diaz	Les mardis Du 29 sept. au 1er déc. De 16h15 à 18h15	UQAT Local 4226 663, 1 ^{re} 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.
COURS D'ARTS					
27- L'art de la photo avec son cellulaire Max. 8 personnes	Paul Brindamour	Les jeudis Du 1er oct. au 19 nov. De 10h30 à 12h00	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 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 1er oct. au 19 nov. De 13h30 à 15h00	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 photo-portraits, les accessoires, etc. • Techniques de photo- 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- Tricot débutant Max. 8 personnes	Violette Gagnon	Les mardis Du 29 sept. au 1er déc. De 9h30 à 11h30	Service Sports et plein air 580, 7 ^e 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 : balle de laine et aiguilles correspondantes, inscrites sur l'étiquette de la balle de laine, ciseaux et aiguille à laine.
30- Crochet débutant et plus Max. 8 personnes	Violette Gagnon	Les mardis Du 29 sept. au 1er déc. De 13h30 à 15h30	Service Sports et plein air 580, 7 ^e 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 crochet grosseur suggérée sur l'étiquette de la pelote de laine, une balle de laine douce de 50 ou 100 gr., une aiguille à laine et un marqueur de mailles
31- Solfège débutant Max. 10 personnes	Sylvie Aylwin	Les mercredis Du 30 sept. au 18 nov. De 9h15 à 10h15	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 30 sept. au 18 nov.	Conservatoire de musique 88 rue Allard	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.

		De 10h30 à 12h00	(Local au sous-sol)		
33- La musique classique, ça s'apprivoise Max. 10 personnes	Sylvie Aylwin	Les mardis Du 29 sept. au 20 oct. De 10h00 à 11h00	Conservatoire de musique 88 rue Allard (Local au sous-sol)	20\$ 4 cours	La musique est un art qui s'écoute : c'est par l'écoute que nous entrons véritablement dans les œuvres musicales. S'il peut être intéressant de connaître l'histoire des œuvres et des compositeurs, il est surtout essentiel d'apprendre à écouter. Musiciens comme non-musiciens, la pratique de l'écoute musicale est accessible à tous. À partir d'extraits musicaux, nous apprendrons à écouter et à décoder les différents langages de la musique, tout en nous amusant. L'objectif est de vous aider à développer une nouvelle façon d'appréhender et d'apprécier la musique classique. Apportez votre curiosité et votre sourire!
34- Ateliers de peinture à l'huile Max. 8 personnes	Liliane Savard	Les mercredis Du 7 oct. au 9 déc. De 9h30 à 12h00	Service Sports et plein air, 580 7e Rue (porte côté stationnement) Dans la cuisinette	125 \$ 10 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.
35- Origami Max. 12 personnes	Erika Namiki-Maïga	Les samedis Du 3 oct. au 7 nov. De 10h00 à 11h30	Conservatoire de musique 88 rue Allard (Local au sous-sol)	45 \$ + 15 \$ = 60 \$ 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. 15\$ est exigé pour le matériel fourni.
36- Fabrication de papier Max. 10 personnes Nouveau	Suzanne Grenier	Le Vendredi 16 octobre (à confirmer) 13h30 à 16h30	UQAT Local 1208 663, 1^{re} avenue	15\$ + 15\$ = 30\$ 1 atelier	Dans cet atelier, Suzanne vous apprendra à confectionner du papier avec des matériaux recyclés et des éléments de la nature, le colorer et lui donner différentes structures. Vous aurez l'occasion de fabriquer 8 à 10 feuilles de papier de 3,5 X 5,5 pouces à l'aide d'un cadrage avec fond de moustiquaire fourni sur place. Matériel requis: rouleau à pâte et tablier. Pétales de fleurs séchées ou fraîches, si vous en avez. Sinon, Suzanne en aura pour vous. 15\$ est exigé pour le matériel fourni.
37- Initiation au tissage et montage Max. 5 personnes À confirmer	Irène Mercier et Ginette Chouinard (Cercle de Fermières Val-d'Or)	Mercredi 7 octobre De 9h00 à 16h00 (1 cours de 6 heures et 1 heure pour dîner)	Église Saint-Sauveur 533, 3^e avenue Au sous-sol	30 \$ + 10 \$ = 40 \$ 1 journée	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, 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 ; • Les types de fils et leur usage ; • Comment tailler la catalogue ; • 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.

COURS D'INTÉRÊTS DIVERS

38- Histoire de l'art Max. 20 personnes	Carmelle Adam	Les mardis Du 29 sept. au 1 déc. De 10h30 à 12h00 (congés les 13 et 20 oct.)	UQAT Local 3203 663, 1 ^{re} avenue	60\$ 8 cours	Un survol de l'histoire de l'art offre une immersion dans l'histoire des arts visuels et permet d'apprécier les œuvres d'art, de comprendre les contextes historiques et sociaux qui les ont façonnés, et d'acquérir une culture générale. Le cours s'adresse à toute personne intéressée par l'art, souhaitant mieux comprendre son évolution historique et culturelle tout en développant son regard critique sur les œuvres. Historienne de l'art, Carmelle Adam est directrice administrative et artistique à VOART Centre d'exposition de Val-d'Or. Depuis 2008, elle soutient la diffusion d'une programmation annuelle transdisciplinaire. Sa pratique commissariale s'appuie sur l'art relationnel et l'interaction avec les publics.
39- Cuisine familiale japonaise Max. 15 personnes Nouveau	Erika Namiki-Maïga	Les samedis Du 14 nov. au 5 déc. De 9h00 à 12h00	Polyvalente le Carrefour La Serre des Tournesols Entrée principale avant	60\$ + 30\$ Matériel= 90\$ 4 cours	Envie d'apporter un peu du Japon dans votre assiette? Rejoignez-nous pour une série de quatre cours chaleureux et gourmands animés par Erika! Découvrez des recettes simples, réconfortantes et authentiques — facilement reproductibles à la maison avec des ingrédients d'ici — tout en explorant la culture, les traditions et l'art de vivre japonais. Au programme : • Atelier 1 – Les Gyozas : Incontournables de la cuisine familiale. • Atelier 2 – Saveurs d'automne au Japon • Atelier 3 – Le miso : bien plus qu'une soupe ! • Atelier 4 – La fête du Temaki-zushi : Un repas festif et convivial où chacun crée ses propres sushis. Dans ces cours, vous découvrirez non seulement des recettes, mais aussi de petites histoires qui vous permettront de mieux comprendre la culture japonaise autour de la table.

40- Philosophie : Histoire d'idées Max. 12 personnes Nouveau	Raymond Dionne	Les mercredis 30 septembre, 14 octobre, 28 octobre, 11 novembre 25 novembre De 13h30 à 15h30	Conservatoire de musique 88 rue Allard Local au sous-sol	50 \$ 5 cours	Ce cours propose une approche historico-philosophique des conceptions de l'être humain traversant la culture occidentale depuis l'époque de la modernité jusqu'à nos jours. Elles sont présentées par le truchement des thèmes de la spécificité humaine, de la liberté et du déterminisme ainsi que des rapports de l'être humain à ses semblables, à Dieu et à la nature. Parmi les auteurs les plus influents de cette période, mentionnons Descartes, Spinoza, Rousseau, Marx, Freud, Sartre, Arendt et H. Jonas. Dans ce cours, nous verrons comment ces philosophes (et quelques autres) peuvent contribuer à enrichir notre réflexion sur les grandes questions qui touchent à la condition humaine. Le cours comprendra des exposés du professeur, mais valorisera également les échanges et les discussions. La participation des membres du groupe est encouragée afin de nourrir une réflexion collective et vivante.
41- Maîtriser son cellulaire Androïd ex. : Samsung Max. 15 personnes	Alex Bérubé-Robert	Les lundis Du 28 sept. Au 7 décembre Congé le 12 oct. (Action de Grâce) De 13h00 à 14h30	UQAT Local 4225 663, 1 ^{re} 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. Ce cours est axé sur les défis et les irritants tels que comment libérer de l'espace, comment envoyer des photos, etc.

					Matériel requis : votre cellulaire, feuilles de notes et crayon
42- Prépare ton voyage Max.20 personnes	Nancy Désaulniers et Michel Gilbert	Les mardis Du 29 sept. au 27 oct. De 10h00 à 12h00	UQAT Local 3202A 663, 1 ^{re} avenue	50 \$ 5 cours	Nancy et Michel vous proposent 5 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.
43- Applications mobiles utiles en voyage Max. 20 personnes	Nancy Désaulniers et Michel Gilbert	Les mardis Du 3 nov. au 10 nov. De 10h00 à 12h00	UQAT Local 3202A 663, 1 ^{re} avenue	20 \$ 2 cours	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
44- Initiation à la Géopolitique Max. 20 personnes Nouveau	Nancy Désaulniers et Michel Gilbert	Les mardis Du 29 sept. au 27 oct. De 13h30 à 15h30	UQAT Local 3203 663, 1 ^{re} avenue	50\$ 5 cours	À travers une combinaison de notions théoriques et d'ateliers participatifs, Michel et Nancy vous partageront leurs réflexions sans prétention et vous inviteront à analyser avec eux la quête du territoire, les grandes puissances ainsi que les enjeux sociaux, économiques et politiques d'aujourd'hui et de demain. Dans une atmosphère conviviale et sous le signe du partage d'opinions, vous serez invités à interagir avec le groupe. Les grands bouleversements du monde sont inévitables, mais en les comprenant mieux, on gagne en confiance, on se sent plus maître de ses choix et mieux préparé pour avancer.

					Michel Jebrak, professeur émérite de l'UQAM et l'UQAT, sera le conférencier invité au cours no 3 pour agrémenter la session.
45- Mieux utiliser son cellulaire APPLE Max. 20 personnes	Nancy Désaulniers et Michel Gilbert	Les mercredis Du 30 sept. au 4 nov. De 13h30 à 15h30	UQAT Local 3203 663, 1 ^{re} avenue	60 \$ 6 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.
46- Initiation à l'intelligence artificielle (IA) Max. 20 personnes	Nancy Désaulniers et Michel Gilbert	Les mardis Du 3 nov. au 1er déc. De 13h30 à 15h30	UQAT Local 3203 663, 1 ^{re} avenue	50 \$ 5 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.

47- Atelier découverte sur les pierres gemmes et ornementales Max. 20 personnes Nouveau	Serge Perreault	Les jeudis 1 octobre 15 octobre, 22 octobre 29 octobre De 9h30 à 11h30	UQAT Local 3202A 663, 1 ^{re} avenue	40\$ 4 cours	Et si vous appreniez à lire les pierres qui vous entourent comme vous admirez une fleur? Ce cours vous invite à découvrir le monde des minéraux et des gemmes, sans aucune connaissance préalable — juste de la curiosité. Le cours commencera par l'essentiel : qu'est-ce qu'un minéral, et comment l'identifier. Puis viendra le grand spectacle : le diamant, l'émeraude, le rubis et le saphir, comment les identifier, leur valeur et les histoires souvent rocambolesques qui les accompagnent. Ensuite, vous explorerez la famille colorée des pierres semi-précieuses — quartz, béryl, topaze, zircon, spodumène, grenat et autres — où les surprises ne manquent pas. Enfin, viendra les pierres ornementales : l'amazonite, l'opale, la labradorite et ses reflets bleutés, l'albâtre et la stéatite, et les pierres dimensionnelles qui habillent nos édifices et nos comptoirs. Manipulations d'échantillons, histoires fascinantes et échanges enrichissants au programme : vous ne regarderez plus jamais un bijou ou un caillou de la même façon.
48- Art thérapie Max. 6 personnes	Micheline Potvin	Les mercredis Du 30 sept. au 18 novembre De 16h30 à 19h30	UQAT Local 1208 663, 1 ^{re} avenue	120\$ 8 cours	Se transformer par la présence à soi... et par l'art. Laissez l'art devenir une porte d'entrée vers vous-même. Ici, aucun talent particulier n'est requis : pas besoin de savoir dessiner ni d'être un artiste. Un seul prérequis : ouverture, ouverture et encore ouverture. À travers la création, l'œuvre devient un outil de rencontre avec votre Soi profond, votre intérieur, votre âme. Ce chemin permet de se reconnecter à soi, de mieux se connaître... et parfois même, de se découvrir autrement. Chaque thème proposé est une invitation, jamais une obligation. Vous êtes libre d'aller aussi loin que vous le

					souhaitez : chacun avance à son rythme , selon ses besoins et ses élans .
49- Développement personnel : Pour moi... d'ABORD Max. 15 personnes	Suzane Plourde	Les lundis Du 28 sept. au 2 nov. De 13h30 à 15h00	UQAT Local 3202A 663, 1 ^{re} 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 cours, 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.
50- Libération émotionnelle par l'écriture Max. 15 personnes Nouveau	Suzane Plourde	Les lundis , Le 9 nov. et Le 16 nov. De 13h30 à 15h00	UQAT Local 3202A 663, 1 ^{re} avenue	15\$ 2 cours	Ce cours s'adresse à tous, sans prérequis ni talent particulier. À travers des exercices simples et bienveillants, vous découvrirez comment l'écriture peut aider à exprimer les émotions, clarifier les pensées et traverser certaines périodes difficiles. Aucun besoin d'être écrivain : l'important est d'écrire librement, sans jugement. Susane vous accompagnera dans la découverte de trois formes d'écriture : 1. L'écriture libre; 2. L'écriture expressive; 3. L'écriture créative.

					Un espace pour se déposer, se découvrir et laisser les mots faire du bien.
51- Atelier de mixologie # 1 Autour du gin Max. 16 personnes	Kristel Aubé Cloutier	Jeudi, 1^{er} octobre De 14h00 à 16h00	Place 2000 450, 3 ^e 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 Autour du gin Atelier # 2 Entre deux tournées d'épicerie Atelier # 3 Petite robe noire des cocktails version automne-hiver : des recettes simples, intemporelles et raffinées, à sortir en toutes occasions, comme une petite robe noire.
52- Atelier de mixologie # 2 Entre deux tournées d'épicerie Max. 16 personnes	Kristel Aubé Cloutier	Jeudi, 22 octobre De 14h00 à 16h00	Place 2000 450, 3 ^e avenue Local 107	10 \$ + 15 \$ = 25 \$ 1 atelier	
53- Atelier de mixologie # 3 La petite robe noire des cocktails version automne - hiver Max. 16 personnes	Kristel Aubé Cloutier	Jeudi, 12 novembre De 14h00 à 16h00	Place 2000 450, 3 ^e avenue Local 107	10 \$ + 15 \$ = 25 \$ 1 atelier	
54- Conservation des légumes Nouveau Max. 10 personnes	Céline Rivest	Jeudi 8 octobre De 9h30 à 12h30	Service Sports et Plein air 580, 7 ^e rue (Porte côté stationnement) Dans la cuisinette	15 \$ 1 atelier	Céline vous propose de découvrir de nouveaux trucs et astuces pour conserver vos récoltes et/ou profiter des aubaines de l'automne à l'épicerie. Vous apprendrez des façons simples et pratiques de prolonger la fraîcheur de vos aliments et d'éviter le gaspillage.

55- Les plantes d'intérieur Max. 10 personnes	Céline Rivest	Jeudi 8 octobre 13h30 à 16h00	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.
56- Arbres fruitiers de l'automne au printemps Nouveau Max. 10 personnes	Céline Rivest	Jeudi 22 octobre De 9h30 à 12h30	Service Sports et Plein air 580, 7e rue (porte côté stationnement) Dans la cuisinette	15 \$ 1 atelier	Découvrez les gestes essentiels pour entretenir vos arbres fruitiers à l'automne, bien les préparer pour l'hiver et favoriser leur santé. Apprenez aussi quoi faire au printemps pour repartir la saison du bon pied, avec des méthodes simples et faciles d'entretien.
57- Lactofermentation par le sel Max. 10 personnes	Céline Rivest	Jeudi 22 octobre De 13h30 à 16h00	Service Sports et Plein air 580, 7e rue (porte côté stationnement) Dans la cuisinette	12,50 \$ + 5 \$ = 17,50 \$ 1 atelier	Découvrez une méthode simple et naturelle de conservation des aliments par la fermentation au sel. Apprenez les principes de base et réalisez des préparations savoureuses (choucroute) tout en prolongeant la durée de conservation de vos légumes. Matériel requis : un pot Masson de 500ml 5\$ pour le matériel utilisé
58 – Les plantes d'intérieur toxiques pour les animaux Nouveau Max. 10 personnes	Céline Rivest	Jeudi 29 octobre De 9h30 à 12h00	Service Sports et Plein air 580, 7e rue (porte côté stationnement) Dans la cuisinette	12,50 \$ 1 atelier	Apprenez à reconnaître les plantes d'intérieur qui peuvent être toxiques pour vos animaux domestiques. Découvrez les précautions à prendre et les bonnes pratiques pour créer un environnement sécuritaire pour vos compagnons à quatre pattes.

59 – Serres artisanales Nouveau Max. 10 personnes	Céline Rivest	Jeudi 29 octobre De 13h00 à 16h00	Service Sports et Plein air 580, 7 ^e rue (porte côté stationnement) Dans la cuisinette	15 \$ 1 atelier	Céline vous partagera des conseils simples et pratiques pour concevoir et construire votre propre serre artisanale. Découvrez également les étapes essentielles pour son entretien et sa préparation à l'automne afin de bien la conserver d'une saison à l'autre.
60- Entretien auto et petits moteurs Nouveau Max. 8 personnes	Marc Jolin	Mardi 3 novembre De 9h00 à 16h00 6 heures	Les Jardins St-Maurice 14 851, route 395 Nord Amos	30 \$ 1 atelier	Découvrez les notions essentielles pour effectuer vous-même l'entretien de base de votre voiture et de vos petits moteurs. Apprenez à reconnaître les principaux éléments mécaniques, à effectuer quelques vérifications simples et à réaliser des tâches d'entretien courantes. Un cours pratique pour mieux comprendre votre mécanique, prévenir certains problèmes et gagner en autonomie. Apportez votre dîner.
61- Survivre en forêt – et feu de détresse Max. 8 personnes Nouveau	Marc Jolin	Mercredi 4 novembre De 13h00 à 17h00	Les Jardins St-Maurice 14 851, route 395 Nord Amos	20 \$ 1 atelier	Apprenez les notions essentielles pour bien réagir en situation d'urgence en forêt. Découvrez des techniques simples de survie, la façon de vous orienter et les différentes méthodes pour allumer un feu de détresse de façon sécuritaire.
62- Affûtage en tous genres Max. 8 personnes	Marc Jolin	Mardi 10 novembre De 13h00 à 17h00	Les Jardins St-Maurice 14 851, route 395 Nord Amos	20 \$ + 15 \$ = 35 \$ 1 atelier	Objectifs de cours : ➤ Savoir affûter soi-même les différents outils. Contenu de cours : ➤ Connaître différents outils d'affûtage. ➤ Savoir affûter les outils de la maison (ciseaux, couteaux, etc.). ➤ Savoir affûter les outils extérieurs (hache, machette, pelle, sécateur, etc.).

					Matériel requis : ➤ Apporter vos outils à affûter ; ➤ Achat de « speedy sharp » chez Canadian Tire ; ➤ Gants et lunettes de sécurité ; 15 \$ pour le matériel.
63- Affûtage et entretien de scie à chaîne Max. 8 personnes	Marc Jolin	Mardi 17 novembre De 13h00 à 17h00	Les Jardins St-Maurice 14 851, route 395 Nord Amos	20 \$ + 15 \$= 35 \$ 1 atelier	Objectifs de cours : ➤ Apprendre à entretenir mécaniquement et affûter une scie à chaîne. Contenu de cours : ➤ Entretien mécanique de base ; ➤ Entretien du guide-chaîne et de la chaîne ; ➤ Affûtage complet ; ➤ Règles de sécurité. Matériel requis : ➤ Apporter votre scie à chaîne. ➤ Tous les outils d'affûtage de votre scie à chaîne. ➤ Gants et lunettes. 15 \$ pour le matériel.
CONFÉRENCES	1. La vente de la maison par Annie Limoges (Jeudi, 29 octobre 2026 à 13h30 à la salle des Chevaliers de Colomb) 2. Vieillir sans tabou: parler de désir, d'intimité et de sexualité par Abbie Brassard Rivard, sexologue (Mardi, 24 novembre 2026 à 19h00 à la SUM de l'UQAT)				