

MÉDAILLE DE BRONZE

Ce certificat est le premier cours obligatoire en préparation au certificat Sauveteur national. Il permet aux candidats d'acquies une compétence des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Les candidats développent aussi une meilleure technique de nage et améliorent leur endurance. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables : Être âgé de 13 ans ou plus à l'examen final ou détenir le certificat d'Étoile de bronze.
Démontrer les habiletés et connaissances du niveau Junior IO de la Croix-Rouge (test au premier cours).
Durée : 10 semaines débutant le 23 septembre 2017 (examen final le 2 décembre)
Horaire : Samedi de 15 h 15 à 18 h - en classe et en piscine
Coût : Résident et non-résident : 117 \$ incluant les frais de certification
Matériel à prévoir (obligatoire) :
• Manuel canadien de sauvetage (49 \$ taxes incluses);
• Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses);
• Sifflet et bracelet (12,50 \$ taxes incluses).

CROIX DE BRONZE

Ce certificat est le deuxième cours obligatoire en préparation au certificat Sauveteur national. Il constitue en une formation plus poussée sur les notions de base en surveillance et installations aquatiques. Après ce cours, dès l'âge de 15 ans, le candidat pourra travailler comme assistant-sauveteur. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables : Détenir le certificat de Médaille de bronze.
Durée : 10 semaines débutant le 23 septembre 2017 (examen final le 2 décembre)
Horaire : Samedi de 16 h 15 à 19 h 30 - en classe et en piscine
Coût : Résident et non-résident : 149 \$ incluant les frais de certification
Matériel à prévoir (obligatoire) :
• Manuel canadien de sauvetage (49 \$ taxes incluses);
• Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses);
• Sifflet et bracelet (12,50 \$ taxes incluses).

COURS DE PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL / DEA

Troisième cours obligatoire en préparation au certificat Sauveteur national. Ce cours prépare le candidat à assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors d'une situation d'urgence. Il devra prodiguer des traitements spécifiques afin d'immobiliser une blessure en attendant les services préhospitaliers d'urgence. Il permet aussi au candidat d'utiliser un défibrillateur externe automatisé et d'administrer de l'adrénaline par auto-injecteur lors des situations prescrites par la réglementation. Ce certificat est valide pour une durée de trois ans.

Préalables : Être âgé de 14 ans ou plus.
Détenir le certificat de Croix de bronze.
Durée : 16 heures
Horaire : Samedi 16 et dimanche 17 septembre 2017, de 8 h à 17 h
Endroit : La Hutte
Coût : Résident et non-résident : 63 \$ incluant les frais de certification
Matériel à prévoir (obligatoire) :
• Manuel canadien de premiers soins (18,50 \$ taxes incluses);
• Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses).

SAUVEUR NATIONAL - OPTION PISCINE

Reconnu comme norme de performance du surveillant-sauveteur au Canada, le certificat Sauveteur national est conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables : Être âgé de 16 ans ou plus à l'examen final.
Détenir le certificat de Croix de bronze.
Avoir réussi le cours Premiers soins - Général / DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA
Durée : 10 semaines débutant le 24 septembre 2017 (total de 40 heures), excluant l'examen final, qui aura lieu le 3 décembre 2017
Horaire : Dimanche de 15 h à 19 h - en classe et en piscine
Coût : Résident et non-résident : 179 \$ incluant les frais de certification
Matériel à prévoir (obligatoire) :
• Manuel Alerte! La pratique de la surveillance aquatique (49 \$ taxes incluses);
• Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses);
• Sifflet et bracelet (12,50 \$ taxes incluses).

REQUALIFICATION SAUVEUR NATIONAL - OPTION PISCINE

Passage d'un examen de requalification du Brevet Sauveteur national.
Préalables : Détenir le brevet de Sauveteur national et en présenter une preuve au début de la séance.
Durée : Une séance de 5 h - en classe et en piscine
Horaire : Samedi 9 décembre 2017 de 14 h 30 à 19 h 30
Coût : Résident et non-résident : 60 \$ incluant les frais de certification

MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Ce tout nouveau cours de moniteur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge prépare les candidats à enseigner tous les programmes, dont le Croix-Rouge Natation et Croix-Rouge Natation préscolaire. Les candidats se concentrent sur les stratégies permettant d'introduire et de perfectionner des techniques de natation et de sécurité aquatique dans le cadre de tous ses programmes.

Ce cours est divisé en volets :
• MSA - Évaluation des techniques (3 à 6 h)
• MSA - En classe et en piscine (24 h)
• MSA - En ligne (14 à 20 h)*
• MSA - Stage d'enseignement (minimum de 8 h)*
Les candidats doivent assister et participer à tous les volets du cours à 100 %.

Préalables : Être âgé de 15 ans et plus.
Détenir le certificat de Croix de bronze.
Durée : 12 semaines débutant le 24 septembre 2017
Horaire : Dimanche 24 septembre, de 10 h à 14 h - Accueil et évaluation
Dimanches 12, 19 et 26 novembre et 3 décembre, de 8 h à 14 h - Volets Évaluation des techniques et En classe et piscine
*Les volets En ligne et Stage d'enseignement se font en dehors de l'horaire ci-dessus.
Résident et non-résident : 125 \$
Matériel à prévoir (obligatoire, coût : 154 \$ incluant les taxes et le transport) :
• Cahier d'exercices du moniteur de sécurité aquatique;
• Guide pratique Croix-Rouge Natation;
• Accès pour MSA - En ligne sur le Réseau des moniteurs;
• Accès aux outils et ressources pour le stage d'enseignement, le générateur de plans de leçon et les modules de perfectionnement professionnel en ligne;
• Certificat.

RENOUVELLEMENT - MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Renouvellement du certificat de Moniteur en sécurité aquatique.
Préalables : Détenir un certificat de Moniteur en sécurité aquatique obtenu en 1996 ou après et en présenter une preuve au début de la séance.
Durée : Une séance de 5 h - en classe et en piscine
Date et horaire : Dimanche 10 décembre 2017 de 14 h 30 à 19 h 30
Coût : Résident et non-résident : 60 \$ incluant les frais de certification

COURS PRIVÉS DE NATATION

Les cours de natation privés sont accessibles aux personnes de tous les groupes d'âge et permettent de bénéficier d'un enseignement personnalisé et efficace, adapté au niveau et à la capacité de chacun, selon la disponibilité des moniteurs et des bassins.

Horaire : • Le programme comprend une série de 5 cours de 45 minutes, répartis sur 5 semaines consécutives.
• Deux sessions de cours seront offertes à l'automne, soit du 25 septembre au 29 octobre 2017 et du 30 octobre au 3 décembre 2017.
• Deux plages horaires seront possibles, selon l'âge et le niveau :
- Enfants : vendredi soir, samedi ou dimanche entre 8 h 45 et 13 h 30
- Adolescents et adultes : lundi au vendredi entre 16 h 45 et 21 h 50
Coût : Résident : 105 \$ / Non-résident : 158 \$
Ce montant est payable lors de la confirmation du cours.
Inscription : La période d'inscription se déroule du 5 août au 1^{er} septembre 2017.

- Faites parvenir un courriel ayant comme objet « Cours de natation privés » à cmarin@lancienne-lorette.org en indiquant les informations suivantes :
- Nom et prénom de l'élève;
- Âge et besoins spécifiques de l'élève;
- Session de cours désirée et disponibilité;
- Numéros de téléphone et adresse complète (une preuve de résidence pourrait être exigée).
- Une fois votre inscription confirmée, nous procéderons à celle-ci. Vous pourrez consulter et payer votre inscription dans votre Dossier Citoyen. Si vous ne possédez pas encore de Dossier Citoyen, créez-le dès maintenant!
• Rendez-vous sur le site Internet de la Ville, au lancienne-lorette.org, et cliquez sur le logo Voilà (insérer le logo) dans le haut de la page.
• Remplissez les champs nécessaires pour créer votre Dossier.
• Une fois connectés, cliquez sur l'onglet Loisirs puis sur le bouton « Effectuer un paiement » et suivez les instructions.

Confirmation d'inscription

Les inscriptions et les heures de cours seront confirmées par téléphone dès que possible.

Afin de pouvoir accommoder un plus grand nombre d'élèves ayant des besoins particuliers et compte tenu des places limitées, les demandes seront traitées par ordre d'arrivée et de priorité :

- Résident de L'Ancienne-Lorette;
- Jeune avec difficultés d'apprentissage, déficience ou hyperactivité importante;
- Adolescent ou adulte débutant, non nageur;
- Élève qui veut poursuivre son apprentissage, mais qui ne peut suivre la session régulière.

ACTIVITÉS SPORTIVES

INFORMATION

Inscription : Pour toute question, communiquez avec nous en composant le 418 872-9981.

Cours et son contenu : Pour toute question, contactez le responsable du cours.

Les activités sportives sont offertes aux personnes de 15 ans et plus (sauf exceptions).

ABDOS-FESSIERS

Mélange d'exercices avec step et poids, au sol et sur ballon qui visent à tonifier les muscles abdominaux et fessiers dans le but de sculpter la silhouette. Cours de bonne intensité cardiovasculaire et musculaire.

Professeur : André Falardeau, huljujan@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant les 11 et 13 septembre 2017
Horaire : Lundi de 19 h à 20 h
Mercredi de 19 h à 20 h
Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem. - 148 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : III \$ pour 1 fois/sem. - 222 \$ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

AÉRO STEPPING INTERMÉDIAIRE - NOUVEAU

Entraînement aérobie sur step avec enchaînements de pas complexes et favorisant le cardiomusculaire.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2017
Horaire : Mercredi de 18 h 15 à 19 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

BADMINTON PM

Nous vous proposons de venir jouer en double ou badminton l'après-midi, sans professeur, dans un cadre récréatif. Vous devrez faire une rotation avec les autres joueurs à chacune des périodes de badminton. Vous n'avez qu'à fournir votre raquette, nous nous occupons du reste du matériel.

* Aucune inscription à la semaine ne sera possible, vous devez vous inscrire pour les 12 semaines.

Information : Frédéric Roy, 418 614-1907, p.222
Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2017
Horaire : Lundi de 14 h 45 à 16 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

BADMINTON RÉCRÉATIF EN GROUPE

Léger éirement à l'arrivée, les équipes sont formées sur les terrains et on s'amuse! Les parties se feront en double. Ce cours est destiné aux joueurs voulant s'amuser dans un cadre récréatif. Vous n'avez qu'à fournir votre raquette, nous nous occupons du reste du matériel.

Information : Marcel Tremblay, 418 849-1199, info@objectifforme.ca
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2017
Horaire : Vendredi de 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

BOKWANDO

Entraînements cardiovasculaire et musculaire utilisant les techniques d'art martial et de boxe et des enchaînements aérobieques, le tout avec plusieurs équipements. Dense, très efficace et dynamique.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2017
Horaire : Jeudi de 18 h 15 à 19 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

BOOTCAMP - NOUVEAU

Entraînement de style militaire combinant l'endurance musculaire et le cardiovasculaire qui amènera le participant à repousser ses limites.

Professeur : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 12 et 14 septembre 2017
Horaire : Mardi de 18 h à 19 h
Jeudi de 18 h à 19 h
Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem. - 148 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : III \$ pour 1 fois/sem. - 222 \$ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

CARDIO HIP-HOP GROOVY - NOUVEAU

Entraînement cardiovasculaire groovy où le participant dansera le style hip-hop, favorisant son agilité et sa capacité à s'exprimer.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2017
Horaire : Mardi de 18 h 15 à 19 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET



CARDIO MILITAIRE SPORTIF - NOUVEAU

Entraînement de stabilisation et de mobilité favorisant la force, l'endurance, l'agilité, la posture et la mobilité à l'aide de plusieurs ballons, tout en s'amusant.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2017
Horaire : Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

CARDIO TONUS

Cours axé sur l'endurance musculaire ayant pour but de tonifier les principaux groupes de muscles du corps. La dépense calorique sera optimale.

Professeur : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 12 et 14 septembre 2017
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h
 Jeudi de 19 h à 20 h
Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem. - 148 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : III \$ pour 1 fois/sem. - 222 \$ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

CARDIO VITALITÉ

Ce cours s'adresse aux gens actifs et en santé de 45 ans et plus qui ont envie de bouger. Les exercices, qui sont dirigés, feront travailler le cœur, les muscles et bien plus.

Professeur : André Falardeau, hulujan@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2017
Horaire : Jeudi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

COURSE À PIED - Débutant

Ce cours s'adresse aux gens n'ayant jamais couru et qui désirent s'initier à la course à pied, ce sport de plus en plus populaire. Nous vous proposons un entraînement progressif qui développera des techniques sécuritaires à la pratique de ce sport, en alternant la marche et la course progressive.

Professeur : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 11 septembre 2017
Horaire : Lundi de 18 h à 19 h
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : AQUAGYM

COURSE À PIED - Intermédiaire et avancé

Ce cours vous permettra de passer d'une pratique occasionnelle à une pratique régulière de la course à pied, tout en développant votre capacité cardiovasculaire avec un entraînement par intervalles.

Professeur : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 11 septembre 2017
Horaire : Lundi de 19 h à 20 h
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : AQUAGYM

ENTRAÎNEMENT DE BOXE - 16 ans et plus

Lors de ce cours d'initiation à l'entraînement de la boxe, nous vous proposons un enseignement des techniques de base, un entraînement en circuits cardiovasculaire et musculaire, des techniques de frappe sur mitaines d'entraînement et la frappe sur le sac de sable. Le respect, la discipline et le plaisir sont très importants pour participer à ce cours. Vous devez fournir vos propres gants de boxe et bandages. * Contacts très restreints entre les participants, aucun combat.

Information : François Bouchard, entraîneur certifié PNCE niveau 2, 581 982-9895, fbouchard04@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2017
Horaire : Lundi de 18 h à 19 h
Coût : Résident : 95 \$ / Non-résident : 143 \$
Endroit : AQUAGYM

ENTRAÎNEMENT ATHLÉTIQUE

Ce cours travaille le cardiorespiratoire, la force et l'endurance musculaires, soit par intervalles, avec des séries ou des circuits aérobiques et musculaires, en utilisant les poids libres et tout équipement nécessaire, que ce soit pour le plaisir de bouger ou pour vous préparer à la pratique de votre sport.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2017
Horaire : Lundi de 18 h 15 à 19 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GROUILLE OU ROUILLE

Une activité physique où on se ne prend pas trop au sérieux! Au son de divers styles musicaux pimpants, les participants feront des étirements, exercices en stations et pas de danse, tout en se déplaçant autour de la salle à la marche rapide afin de faire travailler le corps en entier, y compris le cœur et la sourire! Des étirements inspirés du tai chi ou du yoga seront proposés au début et à la fin de chaque séance.

Professeur : Claire Kingston, 418 877-6137, fortin.king@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant les 12, 13 et 14 septembre 2017
Horaire : Mardi de 14 h 15 à 15 h 15
 Mercredi 10 h 30 à 11 h 30
 Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE

Comprendre que l'attention liée à l'intention dans la pleine conscience amène forcément un changement, tant spirituel et psychologique que physique. Pour faire le plein d'énergie, accroître sa capacité de concentration, de centration, se libérer des tensions et expulser les toxines.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2017
Horaire : Lundi de 10 h 30 à 12 h - BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN
 Lundi de 20 h à 21 h 30 - CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)
Coût : Résident : 120 \$ / Non-résident : 180 \$

GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION - Enfants de 4 à 6 ans

NIVEAU 1 - Débutant

Objectifs : Apprivoiser les appareils et engins (poutre, barre, sol et minitrampoline). Développer la souplesse, l'équilibre et la motricité. Ce cours est une exploration à la gymnastique, il est donc recommandé uniquement pour les débutants.

NIVEAU 2 - Avec expérience

Objectifs : Développer davantage les éléments gymniques acquis à la précédente session aux appareils et engins (poutre, barre, sol et minitrampoline) en vue d'apprendre de nouveaux mouvements plus avancés. Ce cours est recommandé uniquement pour les enfants ayant déjà fait de la gymnastique (niveau 1) ou ayant suivi un cours psychomoteur.

Professeur : À confirmer
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2017
Horaire : Niveau 1 : Samedi de 8 h 30 à 9 h 30
 Samedi de 9 h 35 à 10 h 35
 Niveau 2 : Samedi de 10 h 40 à 11 h 40
 Samedi de 11 h 45 à 12 h 45
Coût : Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET



GYMNASTIQUE SPORTIVE ET RYTHMIQUE - Enfants de 4 à 7 ans et de 8 à 12 ans

Niveau 1 - 4 à 7 ans

Pour s'inscrire à ce niveau, il faut avoir suivi le cours de niveau 2 récréatif (ou l'équivalent) et avoir l'approbation de l'entraîneur.

Objectif : Développer la souplesse, l'équilibre et l'habileté aux appareils, notamment au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre. Circuits gymniques avec les engins. Pour faire partie de ce groupe, l'enfant doit être discipliné, attentif et aimer évoluer dans ce sport.

Niveau 1 avancé - 4 à 7 ans

L'enfant doit avoir suivi préalablement le niveau 1.

Niveau 2 - 8 à 12 ans

Pour s'inscrire à ce niveau, il est préférable que le jeune possède une base en gymnastique ou certaines habiletés motrices.

Objectif : Développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre (pivots, élans, sauts, tours, ondes et combinaisons à mains libres aux appareils). Pour s'inscrire dans ce niveau, le jeune doit avoir de l'expérience en gymnastique, être assidu, discipliné, dynamique et persévérant.

Professeur : À confirmer
Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2017
Horaire : Niveau 1 : Dimanche de 8 h 30 à 9 h 30
 Dimanche de 9 h 35 à 10 h 35
 Niveau 1 avancé : Dimanche de 13 h 15 à 14 h 15
 Niveau 2 : Dimanche de 10 h 40 à 11 h 40
 Dimanche de 12 h 10 à 13 h 10
Coût : Niveau 1 : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
 Niveau 2 : Résident : 84 \$ / Non-résident : 126 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

INTERVALLES STEPPING - NOUVEAU

Exercices sur step par intervalles qui feront travailler tout le corps avec une combinaison d'exercices musculaires plus spécifiques.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2017
Horaire : Dimanche de 9 h 15 à 10 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

MÉDITATION

Calmer l'esprit pour accéder à la pleine conscience, à la quiétude, à l'énergie et au bonheur. Ce cours permet d'expérimenter la méditation bouddhique et taoïste.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2017
Horaire : Vendredi de 9 h 30 à 11 h
Coût : Résident : 120 \$ / Non-résident : 180 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

MINIBASKET - 8 à 12 ans - NOUVEAU

Cours d'initiation au basketball à l'aide de matériel adapté pour les jeunes. Enseignement des techniques de base (dribble, passes et lancers) à travers des exercices éducatifs, des jeux et des concours.

Information : Marcel Tremblay, 418 849-1199, info@objectifforme.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2017
Horaire : Vendredi de 17 h 45 à 18 h 45
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

MULTI CARDIO MILITAIRE PARENT-ENFANT (9 à 14 ans) - NOUVEAU

Entraînement musculaire et cardiovasculaire où le participant enchaîne des exercices soutenus et dirigés par des intervalles de temps donné à travers des circuits toniques.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2017
Horaires : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 99 \$ / Non-résident : 148,50 \$ (incluant l'inscription pour le parent et pour l'enfant)
Endroit : AQUAGYM

PÉTANQUE-ATOÛT – 50 ans et plus

Le jeu de pétanque-atoût se pratique en équipe de cinq joueurs. Il s'agit de faire rouler des boules de pétanque dans les trous de la cible où les points sont préalablement indiqués afin de compter le plus grand nombre de points possible.

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2017
Horaires : Mercredi de 13 h 30 à 15 h 30
Coût : Résident : 27 \$ / Non-résident : 41 \$
Endroit : AQUAGYM

PALET (shuffleboard) – 50 ans et plus

Jeu qui se pratique sur une surface de 52 x 6 pieds avec un triangle servant de cible à chaque bout dans lequel des subdivisions sont numérotées pour le décompte des points. Les adversaires tentent de placer les disques (palets) qu'ils lancent à l'aide d'un bâton d'une longueur de 6 pieds. Vous devez avoir des espadrilles ou des chaussures avec une semelle en caoutchouc.

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2017
Horaires : Mardi de 13 h 30 à 15 h 30
Coût : Résident : 27 \$ / Non-résident : 41 \$
Endroit : AQUAGYM

PICKLEBALL

Pickleball : jeu de raquette simple avec une balle spécialement perforée et une raquette de bois qui consiste à envoyer la balle par-dessus le filet de type tennis sur un terrain de la taille d'un terrain de badminton. Cette activité plaira aux adeptes de sport de raquettes. Nous vous proposons de venir jouer au pickleball récréatif, sans professeur ni arbitre. L'équipement nécessaire est fourni sur place. *Aucune inscription à la semaine ne sera possible, vous devez vous inscrire pour les 8 semaines.

Information : Frédéric Roy, 418 614-1907, p.222
Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2017
Horaires : Lundi 13 h à 14 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

PILATES POSTURES ET STABILISATION

La méthode Pilates repose sur huit principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Une bonne posture est essentielle à la pratique du Pilates. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2017
Horaires : Mardi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

POWER YOGA

Pratique dynamique de postures (asanas) et enchaînements très rigoureux : savoir renouer avec l'intelligence de son corps, tonicité, vitalité et calme intérieur. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2017
Horaires : Jeudi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

RETRAITTE EN FORME

Cours accessible et adapté aux retraités de tous les âges. L'expertise des professionnels de la santé de notre équipe assurera la sécurité des exercices proposés à une clientèle qui désire rester active.

Information : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant les 11 et 13 septembre 2017
Horaires : Lundi de 10 h à 11 h
 Mercredi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem. - 148 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : III \$ pour 1 fois/sem. - 222 \$ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM



VITALITÉ SOUPLASSE PARENT-ENFANT (9 à 14 ans) - NOUVEAU

Activité favorisant la force, la souplesse, l'agilité, la puissance et la matricité afin d'atteindre l'équilibre entre le physique et le mental.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2017
Horaires : Dimanche de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : Résident : 99 \$ / Non-résident : 148,50 \$ (incluant l'inscription pour le parent et pour l'enfant)
Endroit : AQUAGYM

TAI-CHI – Débutant

Issu du plus profond de la civilisation chinoise, le Tai Chi Chuan a traversé les millénaires et sa pratique s'est répandue partout en Occident. Le but de ces mouvements thérapeutiques est YANG SHENG, c'est-à-dire « Nourrir la vie ». Gymnastique douce, acupuncture en mouvement, rééducation respiratoire et posturale, méditation et prévention.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison2@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2017
Horaires : Lundi de 9 h à 10 h 30 – BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN
 Lundi de 18 h 30 à 20 h – CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)
Coût : Résident – 120 \$ / Non-résident – 180 \$

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF

Volleyball mixte 6 contre 6 de façon récréative en compagnie d'une animatrice. Le cours débutera par un léger échauffement suivi de la division des équipes. Vous jouerez ensuite de façon continue pendant toute la durée de l'activité.

Information : Sébastien Lemay, s.lemay.013@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2017
Horaires : Dimanche de 18 h à 19 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

YO-VITALITÉ

Combinaison de Pilates et de yoga. Séances permettant de développer l'union et l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit. Sculpte et tonifie la silhouette et augmente la force et souplesse des muscles et tissus.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2017
Horaires : Lundi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

YOGA – APPROCHE VINIYOGA

Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun, améliorant la concentration et la santé dans son ensemble.

Information : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com
 Pierrette Pineau, 418 849-3156, pepinot@ccapcable.com
 Sylvie Laroche, 418 871-8499, sylvie71@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant les 11, 12, 13 et 14 septembre 2017
Horaires :

Débutant 1 – Sans expérience de yoga – Professeure : Jocelyne St-Onge
 Lundi de 9 h 30 à 10 h 30
 Lundi de 19 h 30 à 20 h 30
 Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
Débutant 2 – Préalable : trois mois de pratique et plus – Professeure : Jocelyne St-Onge
 Lundi de 10 h 30 à 11 h 30
 Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
 Mardi de 19 h 30 à 20 h 30
Sportif – Professeure : Sylvie Laroche
 Mardi de 18 h 30 à 19 h 30 (Débutant)
 Mardi de 19 h 30 à 20 h 30 (Avancé)

Intermédiaire – Préalables : un an ou plus de pratique et connaissance sommaire des techniques respiratoires
 Mardi de 19 h 30 à 20 h 30 – Professeure : Jocelyne St-Onge
 Mercredi de 19 h 15 à 20 h 30 – Professeure : Pierrette Pineau
 Avancé – Préalables : deux ans et plus de pratique et très bonne connaissance des techniques respiratoires
 Mardi de 10 h 45 à 12 h – Professeure : Jocelyne St-Onge
 Mercredi de 18 h à 19 h 15 – Professeure : Pierrette Pineau
 Jeudi de 9 h à 10 h 15 – Professeure : Jocelyne St-Onge

Coût : Débutant I et 2 : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
 Intermédiaire et avancé : Résident : 84 \$ / Non-résident : 126 \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)

YOGA DOUX (YOGA SUR CHAISE)

Yoga plus léger qui s'adresse principalement aux personnes qui ont des problèmes physiques. Il se concentre sur le corps et la respiration en insistant sur les aménagements appropriés à chaque personne. Il procure le bien-être, assouplit le corps et calme le mental.

Professeure : Josée Lemieux, 418 871-6368, joseelem@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2017
Horaires : Jeudi de 10 h 15 à 11 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)

YOGA MÉNOPAUSE - NOUVEAU

La pratique du yoga permet de vivre la ménopause plus harmonieusement en réduisant les effets négatifs occasionnés par les changements physiologiques qu'entraîne cette période. Les techniques respiratoires et les exercices qui vous seront enseignés contribueront à votre bien-être général.

Professeur : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2017
Horaires : Jeudi de 10 h 15 à 11 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)



ACTIVITÉS OFFERTES EN COMBOS

Pour la toute première session, lorsque vous vous inscrivez aux deux activités en combo, vous bénéficierez d'une réduction de 10 \$. Pour obtenir le rabais, vous devez vous inscrire aux deux cours du combo, soit les deux activités précitées. Il n'est pas possible de créer un combo en jumelant deux activités au choix.

Exemple :
 combo mise en forme : stretching + marche dynamique préentraînement sportif = prix régulier des deux activités - 10 \$ de rabais
 Cardio tonus + stretching = prix régulier des deux activités sans rabais

*Prenez note qu'il est possible de s'inscrire aux activités individuellement, sans le combo.

COMBO SANTÉ-SOUPLESSE

Entraînement complet favorisant la posture, la stabilité et la coordination.
 A + B = Résident : 138 \$ / Non-résident : 212 \$

Comprend les activités suivantes* :

A POSTURE MUSCULAIRE SOUPLASSE SUR CHAISE-NOUVEAU

Étirements sur chaise et avec différents équipements pour travailler la force musculaire, la souplesse et la posture.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2017
Horaires : Jeudi de 13 h à 14 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

B AÉRO MUSCULO BALLON SUISSE - NOUVEAU

Entraînement par intervalles avec un ballon suisse, combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires ainsi que du Pilates.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2017
Horaires : Jeudi de 14 h à 15 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

COMBO MISE EN FORME

Entraînement complet favorisant la souplesse, le cardiovasculaire et le musculaire.

C + D = Résident : 138 \$ / Non-résident : 212 \$

Comprend les activités suivantes* :

C STRETCHING

Adaptés à votre condition physique et à vos capacités, exercices d'étirements et de mobilité favorisant l'amplitude articulaire, la souplesse et la tonification de vos muscles.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2017
Horaires : Mardi de 9 h à 10 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

D MARCHÉ DYNAMIQUE PRÉENTRAÎNEMENT SPORTIF NOUVEAU

Entraînement complet et marche active avec des intervalles musculaires en utilisant l'espace extérieur. Les six premières semaines du cours se dérouleront en plein air.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2017
Horaires : Mardi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

COMBO ÉNERGIE

Entraînement complet favorisant le cardiovasculaire et l'expression ainsi que l'harmonie entre le rythme et la posture.

E+F = Résident : 138 \$ / Non-résident : 212 \$

Comprend les activités suivantes* :

E AÉROBIE LATINO

Entraînement cardiovasculaire où le participant bouge aux rythmes latino. Ce cours favorise l'agilité et la capacité de bouger et de s'exprimer.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2017
Horaire : Vendredi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

F PILATES YO-VITALITÉ - NOUVEAU

Combinaison de Pilates et de yoga. Séances permettant de développer l'union et l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit. Sculpte et tonifie la silhouette et augmente de la force et souplesse des muscles et tissus.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2017
Horaire : Vendredi de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

INFORMATION

Inscription : Pour toute question, communiquez avec nous au en composant le 418 872-9811.

Cours et son contenu : Pour toute question, contactez le responsable du cours.

VOLET ARTS VISUELS ET MUSIQUE - JEUNESSE

À LA DÉCOUVERTE DES ARTS - 7 à 12 ans

Exploration et exploitation de différents médiums comme l'acrylique, l'aquarelle, le fusain et la sanguine, les pastels et l'encre de Chine et techniques mixtes pour marier le tout et laisser libre cours à la créativité.

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com
Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2017
Horaire : Dimanche de 10 h à 11 h 15
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résidents : 135 \$ (matériel fourni)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ÉVEIL MUSICAL - 4 à 6 ans

L'enfant découvrira la musique par les sons, les comptines, les instruments de musique, la danse et les mouvements, à travers des jeux musicaux stimulants, des histoires et des bricolages amusants.

Responsable : Karine Bérubé, 581 994-8426, karinou209@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2017
Horaire : Samedi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 45 \$ / Non-résidents : 67,50 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET ARTS VISUELS - ADULTES

Les activités pour adultes sont offertes aux personnes de 15 ans et plus (sauf exceptions).

AQUARELLE ET AQUARELLE MIX-MÉDIA - NOUVEAU

Apprentissage de plusieurs techniques et de nouveaux outils pour développer le plaisir de peindre à l'aquarelle. L'enseignement sera adapté au niveau des participants. La liste de matériel sera fournie au même moment que la confirmation de l'activité.

Responsable : Mirelle Belzile, 418 844-9751, belzilemirelle@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 11 et 12 septembre 2017
Horaire : Lundi de 19 h à 22 h, Mardi de 13 h à 16 h
Coût : Résident : 185 \$ / Non-résident : 277,50 \$ (matériel en sus)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

DESSIN

Le cours est divisé en quatre modules portant sur différents sujets. La durée des blocs est de trois semaines, comprenant différentes techniques de dessin. Chaque module se termine par un dessin dont le sujet est déjà déterminé et qui renferme les techniques explorées.

Responsable : Manon L'Héroult, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2017
Horaire : Jeudi de 12 h 30 à 15 h 30
Coût : Résident : 185 \$ / Non-résident : 277,50 \$ (matériel en sus)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

PEINTURE SUR BOIS

Plusieurs techniques sont proposées et expérimentées. Les participants ont le choix de réaliser des projets personnels et communs. La liste de matériel sera fournie au même moment que la confirmation de l'activité.

Responsable : Manon L'Héroult, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2017
Horaire : Lundi de 12 h 30 à 15 h 30
Coût : Résident : 185 \$ / Non-résident : 277,50 \$ (matériel en sus)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE

Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté aux participants. La liste de matériel sera fournie au même moment que la confirmation de l'activité.

Responsable : Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 11 et 12 septembre 2017
Horaire : Lundi de 13 h à 16 h - LA HUTTE, Lundi de 18 h 30 à 21 h 30 - MAISON DE LA CULTURE, Mardi de 13 h à 16 h - LA HUTTE
Coût : Résident : 185 \$ / Non-résident : 277,50 \$ (matériel en sus)

SCRAPBOOKING - CARTERIE - 18 ans et plus - NOUVEAU

Nouvelle formule de création de cartes de souhaits de tout genre. Lors de chaque atelier, deux cartes seront confectionnées à l'aide de fiches techniques. L'animatrice mettra à votre le matériel nécessaire : machine big shot, matrice de coupe, poinçon, encre et étampes de souhaits.

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
Date : 12 semaines débutant le 14 septembre 2017
Horaire : Jeudi de 19 h à 21 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$ (matériel en sus)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

SCRAPBOOKING - CONFECTION D'ALBUM PHOTO - 18 ans et plus - NOUVEAU

Venez confectionner un album photo unique pour des souvenirs de voyage, un mariage, une fête, l'arrivée d'un nouveau-né. Que ce soit pour conserver vos souvenirs ou pour offrir en cadeau, cet album de confection original embellira vos photos.

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
Date : 12 semaines débutant le 13 septembre 2017
Horaire : Mercredi de 19 h à 21 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$ (matériel en sus)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

VOLET MODE DE VIE - ADULTES

AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR

Différents thèmes seront développés pour permettre de faire des choix harmonieux selon les principes de base de la décoration et les tendances actuelles : couleurs, matériaux, habillage de fenêtre et lumière, couvre-planchers, survol du home staging, planification d'un échéancier de rénovations.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Date : 6 semaines débutant le 12 septembre 2017
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 30 \$ / Non-résident : 45 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

DÉCORATION INTÉRIEURE : PROJET, CONSULTATION ET DÉCISION

Découvrez de nouvelles possibilités d'aménagement d'une pièce existante à partir des suggestions des participants lors de recherches et discussions en groupe, en fonction de vos besoins et choix personnels.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Date : 6 semaines débutant le 24 octobre 2017
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 40 \$ / Non-résident : 60 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

LE MONDE DU VIN - 18 ans et plus

Dans un climat d'échanges cordiales, le participant en apprendra davantage sur le processus de fabrication du vin, les termes de dégustation, l'accord mets et vins, le choix d'un vin en fonction de ses goûts et les différentes régions vinicoles. Documentation incluse.

Responsable : Christiane Bissonnette, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca
Date : 12 semaines débutant le 13 septembre 2017
Horaire : Mercredi de 19 h à 21 h
Coût : Résident : 140 \$ / Non-résident : 210 \$ (incluant le matériel de base)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET TECHNO - ADULTES

FORMATION IPAD

Sous forme d'ateliers, chaque participant expérimente les différents thèmes abordés sur son propre iPad. Ces ateliers s'adressent aux personnes débutantes qui n'ont pas ou peu d'expérience avec l'informatique et qui veulent se familiariser rapidement avec les fonctions principales d'un iPad.

Préalables : Posséder son propre iPad d'Apple avec iOS Version 9 et plus. Avoir son identifiant Apple (iCloud) et son mot de passe.
Responsable : Renald Samson, 418 659-7851, samren@videotron.ca
Date : 8 semaines débutant le 18 septembre 2017
Horaire : Lundi de 13 h à 15 h
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FORMATION TABLETTES ET TÉLÉPHONES INTELLIGENTS ANDROID - NOUVEAU

Ce cours pour débutants offre une panoplie de conseils et trucs pour être à l'aise avec la nouvelle technologie. Apprentissage des fonctions de base, des boutons et leur utilité, amélioration de la longévité de la pile, comment prendre des photos, téléchargement d'applications pratiques, fonctions d'agenda, messagerie, lecture et plus encore!

Préalables : Posséder sa propre tablette ou téléphone sous Android (Samsung, Sony, Asus, Nexus, Acer, HTC ou LG).
Responsable : Jean Allard, 418 570-1174, jeanallard.qc@gmail.com
Date : 8 semaines débutant le 12 septembre 2017
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

PHOTO NUMÉRIQUE AVEC APPAREILS MOBILES - NOUVEAU

Les nouveaux appareils de communication s'améliorent d'année en année et les caméras intégrées sont de plus en plus performantes. Ce cours vous donnera les outils pour prendre de belles photos, les bases pour se servir d'un logiciel de traitement d'images et des trucs pour les partager à vos proches.

Préalables : Posséder sa propre tablette ou téléphone intelligent avec caméra intégrée.
Responsable : Jean Allard, 418 570-1174, jeanallard.qc@gmail.com
Date : 6 semaines débutant les 11 et 13 septembre 2017
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET LANGUES - ADULTES

ANGLAIS DÉBUTANT

Ce cours s'adresse aux gens qui débutent ou qui ont peu de connaissances en anglais. Les formules de base et les phrases les plus courantes sont au programme afin de vous donner les outils nécessaires pour votre prochaine conversation en anglais.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant les 14 et 15 septembre 2017
Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h 30, Vendredi de 11 h 30 à 13 h
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ANGLAIS DÉBUTANT 2

Consolidation des acquis en grammaire et formules de base du niveau débutant I par la pratique et la mise en application dans les conversations.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2017
Horaire : Mercredi de 15 h à 16 h 30
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ANGLAIS INTERMÉDIAIRE

Ce cours s'adresse aux gens qui ont une base en anglais et qui peuvent se débrouiller avec les formules de base et quelques phrases courantes.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant les 13 et 14 septembre 2017
Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h, Jeudi de 19 h 30 à 21 h
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN