


# PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

IMPORTANT : LES INSCRIPTIONS SE FONT AUPRÈS DES SPÉCIALISTES  
À MOINS D'AVIS CONTRAIRE

Cours	Détails	Horaire	Local	Coût/pers.
<b>PROGRAMMATION</b>				
<b>Danse country initiation</b>	<b>Sophie Lachambre 819 216-3843</b> <b>Danielle Fleurant 819 425-4919</b> Cours pour débutant et enfant accompagné d'un parent ou un grand-parent. Activité familiale ou intergénérationnelle.	Mardi 18 h à 19 h 19 sept. au 12 déc.	Chalet de la mairie	10 \$ /cours Gratuit pour enfants
<b>Formation de chant en groupe</b>	<b>Robert Alexandre Turcot 819 429-1030</b> Pour les jeunes de 8 à 18 ans, débutant, intermédiaire ou avancé. Technique de chant et interprétation afin de monter un spectacle de chansons populaires.	Samedi 9 h 30 à 11 h 30 30 sept. au 25 nov.	Chalet de la mairie	100 \$ 60 \$ pour un 2 <sup>e</sup> membre de famille
<b>Danse country et pop</b>	<b>Sophie Lachambre 819 216-3843</b> <b>Danielle Fleurant 819 425-4919</b> Troupe Dirty Boots Country Dancers Cours de danse débutant, intermédiaire et pour couple. Venez danser et vous amuser au son de la musique country!	Lundi 18 h 30 à 19 h 30 – débutant 19 h 30 à 20 h 30-intermédiaire 20 h 30 à 21 h 30 – Couple 18 sept. au 11 déc.	Chalet de la mairie	10 \$ /cours 12 \$ pour les 3 cours
<b>Danse country et pop</b>	<b>Sophie Lachambre 819 216-3843</b> <b>Danielle Fleurant 819 425-4919</b> Troupe Dirty Boots Country Dancers Soirée dansante : Révision du cours du lundi et pratique des danses pratiquées dans les semaines antérieures.	Vendredi 18 h 30 à 23 h 22 sept. au 15 déc.	Chalet de la mairie	15 \$ /soirée
<b>Cours de mise en forme</b>	<b>Charlotte Lampron 819 688-3229</b> Rencontres sociales, plaisir en groupe et bonne santé. Joignez-vous à nous et restez en forme. Bienvenus à tous!	Vendredi 9 h 15 à 10 h 45 8 sept. au 8 déc.	Chalet de la mairie	3 \$ /cours
<b>Qi Gong</b>	<b>Marc-André Latour 819 430-9408</b> <a href="http://qiqonglaurentides.weebly.com">qiqonglaurentides.weebly.com</a> Découvrez cet exercice oriental : mouvements lents et fluides, respiration et visualisation pour atteindre un bien-être physique et mental. Pour tous les âges.	Jeudi 11 h à 12 h 21 sept. au 2 nov.	Chalet de la mairie	GRATUIT
<b>Yoga</b>	<b>Geneviève Boisvert 819 808-7960</b> Le yoga permet d'accroître la forme physique, tout en cultivant un état de bien-être et d'équilibre. Cours multi-niveaux.	Mardi 17 h 45 à 19 h 12 sept. au 5 déc. Essai gratuit le 12 sept.	Salle Bellevue	150 \$
<b>Yoga</b>	<b>Carol Desjardins 819 421-4019</b> <a href="http://carol.desjardins@cgocable.ca">carol.desjardins@cgocable.ca</a>  Le Hatha Yoga jumelé au Somayog libère les tensions, développe la souplesse et tonifie les muscles à l'aide de postures, de techniques de respiration et de relaxation.	Jeudi 19 h 30 à 21 h 14 sept. au 7 déc. Essai gratuit pour les nouveaux	Salle Bellevue	165 \$
<b>Sculpture sur bois</b>	<b>Michel Lacasse 819 687-2020</b> Cours dirigés de sculpture sur bois qui vous permettront de réaliser une pièce à votre image. Les outils sont prêts. Sur réservation seulement.	Mardi 13 h à 16 h 12 sept.	Chalet de la mairie	100 \$ /10 cours
<b>Tai Chi</b>	<b>Lucie Gingras 819 808-7880</b> Exercice complet avec série de mouvements lents et fluides pour améliorer la santé et la concentration.	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 14 sept. au 30 nov.	Chalet de la mairie	120 \$
<b>Club d'écriture</b>	<b>Rachel Ouellette : 819 323-4449</b> Vous y trouverez des jeux qui forceront l'imaginaire ainsi qu'un apprentissage dont le but est d'enrichir vos textes. Pas besoin d'être écrivain, seulement d'avoir le goût d'écrire.	Mardi aux 2 semaines 13 h à 16 h 12 sept. au 5 déc.	Salle Bellevue	GRATUIT
<b>Cours d'espagnol</b>	<b>Yoalli Gallegos 819 326-7706</b> <a href="mailto:casaespanol123@hotmail.com">casaespanol123@hotmail.com</a> <b>Priorité aux citoyens</b> Niveau 1 : Pour tous ceux qui souhaitent apprendre cette langue et qui n'ont jamais eu de contact avec l'espagnol.	Lundi 19 h à 21 h 11 sept. au 13 nov.	Doyenne	70 \$
<b>Cours de tango argentin</b>	<b>Paul Montpetit 819 430-2945</b> Le tango argentin est une danse d'étreinte caractérisée par l'improvisation. Les mouvements naissent à partir d'une marche à deux. Pas nécessaire de se présenter en couple.	Mardi 12 sept. au 28 nov. 19 h à 20 h : débutant 20 h à 21 h : intermédiaire 21 h à 22 h : pratique guidée	Gare	15 \$ /cours 12,50 \$ pour aînés
<b>Cuisine collective</b>	<b>Service des loisirs 819 688-2161 p. 258</b> <b>Priorité aux citoyens, places très limitées!</b> Cuisine collective de type communautaire à faible coût. Repartez avec 2 repas et 1 dessert (max. de 3 portions par membres de la famille). Trucs et astuces en bonis! Apportez vos plats. Information complète page 6.	3 samedis de 9 h à 12 h 14 oct. 11 nov. 16 déc.	Salle Bellevue	1 \$ /portion max de 3 portions par pers.
<b>Cours de peinture et de dessin</b>	<b>Margaret Ann Adams 819 323-4773</b> <a href="mailto:studio.redfoxhill@bell.net">studio.redfoxhill@bell.net</a> Débutants ou expérimentés. La professeure vous propose des techniques en peinture acrylique, huile, pastel et dessin pour faire progresser vos compétences actuelles.	Mardi 9 h 30 à 12 h 30 OU 13 h à 16 h 12 sept. au 17 oct. OU 7 nov. au 12 déc.	Maison des Arts	210 \$ Matériel non inclus
<b>Cours informatique</b>	<b>Bibliothèque du lac 819 688-5434</b> <b>Priorité aux citoyens, places limitées!</b> 5 ateliers de 2 heures. Cours d'introduction à la tablette électronique afin de vous familiariser à votre IPAD ou tablette Android.	Vendredi 9 h 30 à 11 h 30 6 oct. au 3 nov.	Bibliothèque du Lac	25 \$