



Description des cours et ateliers

Programmation du Centre du Vieux Moulin
de LaSalle

Table des matières

Ateliers créatifs.....	3
Aquarelle	3
Atelier d'écriture créatrice	3
Broderie japonaise	3
Broderie s Rococo et Espagnole	3
Couture pour débutants	3
Dessin avec Éliane Berdat	3
Dessin avec Lara Munoz.....	3
Initiation à la peinture.....	3
Peinture.....	3
Peinture décorative et faux vitrail.....	3
Sculpture sur bois.....	4
Cours liés au bien-être.....	6
Aérobic sans saut	6
Étirement et activation musculaire	7
Étirement et équilibre	7
Essentrics	7
Marche et étirements - Extérieur.....	8
Parcours sportif.....	9
PIED	10
Pilates	11
Posture et équilibre.....	12
Taï Chi Chen.....	13
Taï Chi Chuan.....	14
Tonus et stretching	15
Stretching chaise	16
Yoga douceur	17
Yoga sur chaise.....	18
Yoga en forme	19
Zumba Gold.....	20

Ateliers créatifs

- Crayon à mine et gomme à effacer
- Règle et ciseaux
- Q-tips
- Papier calque (tracing paper)
- Papier graphite noir et blanc
- Crayon graphite blanc ou gris
- Papier sablé 150 et 600
- Scellant tout usage (Sealer)
- Spatule
- Stylet (Stylus)
- Papier palette
- Contenant pour l'eau
- Contenant pour la peinture
- Tablier ou vieille chemise
- Vieille serviette de bain
- Vernis
- Pinceaux
- Peinture

Il est important de cibler le projet avant d'acheté le matériel

Professeure : Diane Couture



Sculpture sur bois

Cet atelier comprend la théorie, la pratique et permet tous les genres de sculptures sur bois : haut relief et bas-relief, ronde bosse et autres. Du matériel est disponible sur place. Pour plus de détails sur le matériel nécessaire vous êtes invités à rencontrer le professeur.

Matériel suggéré :

- Panneau de bois (tilleul) environ 45.00.\$*
- Crayon HB ou 2B
- Règle de 6 pouces
- Papier carbon
- Limocolor #318

Professeur : Pierre Sansoucy



Cours liés au bien-être

Aérobic sans saut

Exercices présentés sous forme de chorégraphie simple, sur musique, visant l'amélioration de la capacité cardio-vasculaire, la force des jambes et la coordination.

Structure du cours

Échauffement :

L'échauffement prépare les articulations et tout le corps à l'activité qui suit.

Aérobic :

Exercices présentés sous forme de chorégraphies simples, sur musique, visant l'amélioration de la capacité cardio-vasculaire, la force des jambes et la coordination. L'intensité de la composante aérobic augmente graduellement, est ensuite maintenue pour un période, puis rediminue graduellement afin de diminuer progressivement la fréquence cardiaque.

Conditionnement Musculaire :

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance musculaire des jambes, des abdominaux et du haut du corps. Ces exercices sont faits debout, assis (chaise ou sol) ou couché au sol en utilisant la résistance du corps, des poids légers ou des tubes élastiques.

Étirement et relaxation dirigée :

Retour au calme! Sur musique plus douce, exécution d'exercices de flexibilité des groupes musculaires utilisés lors de la séance aidant à prévenir la perte d'amplitude articulaire et favorisant la liberté de mouvement. Les étirements sont suivis d'une période de relaxation dirigée visant un retour complet au calme.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : à confirmer

Étirement et activation musculaire

Exercices visant à renforcer certains groupes musculaires et séries d'étirements pour activer la détente de vos muscles. Vise à dénouer les fibres musculaires, à maintenir une souplesse, à permettre une plus grande amplitude articulaire et diminuer les risques de blessure.

Période d'activation musculaire

Étirement actif

Étirement passif

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : à confirmer

Étirement et équilibre

Ce cours commence avec des mouvements fluides et lents avec techniques de respiration. Un cours qui est spécifiquement conçu pour étirer les muscles et prévenir des douleurs au niveau des articulations. Ce cours est également accès sur les exercices d'équilibre.

Professeure : Mary Standjofski

Essentrics

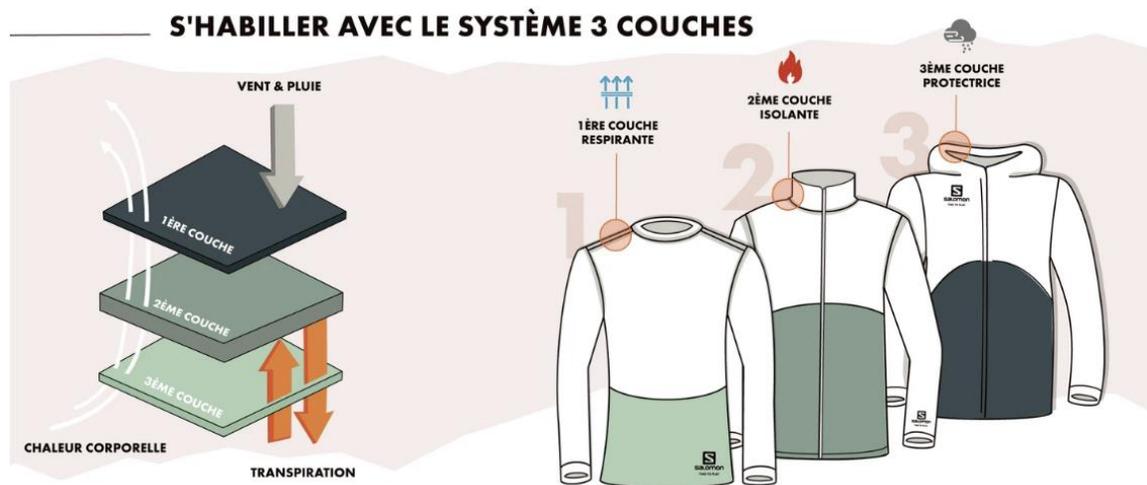
L'objectif de l'entraînement Essentrics est de créer un corps équilibré : la force de vos muscles ne freine pas vos mouvements, au contraire elle améliore votre mobilité. Essentrics combine de manière dynamique le renforcement et l'étirement pour développer un corps fort et tonique, entièrement capable de bouger chacune de ses articulations et chacun de ses muscles librement dans toute leur amplitude de mouvement.

Professeure : Audrey Chevrier

Marche et étirements - Extérieur

Venez marcher avec une instructrice qui peut vous soutenir dans votre évolution de marche sportive. Chaque séance est suivie d'une période d'étirements pour bien récupérer. Trouver votre bon rythme de marche pour éviter l'épuisement et diminuer le risque de blessure. Venez marcher en groupe pour stimuler la motivation. Chaque séance est suivie d'une période d'étirements pour détendre nos muscles

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau! Comme l'activité est à l'extérieur, vous devez prévoir des vêtements appropriés avec la température. Vous pouvez utiliser la technique de couches de vêtements.



Professeure : Annie Brault

Parcours sportif

Séances composées de circuits de plusieurs exercices, réalisés plusieurs fois, avec un peu de récupération entre chaque exercice. Nul besoin d'être un sportif aguerri pour se mettre au Parcours Sportif débutant. Ce cours est accessible à toute personne en situation de reprise de sport, en quête d'une routine sportive efficace et complète. Si tu as un doute, n'hésite pas à demander conseil auprès de ton médecin.

Objectifs :

- Tonifier le corps, travailler son cardio, développer sa musculature et gagner en force.

Styles d'Exercices :

- Exercices de musculature : petits squats, pompes sur genoux ou au mur, fentes, relevé de bassin, abdos au sol, crunch-croisé sur chaise, chaise au mur, ciseaux au sol...
- Exercices cardio : marche genoux haut, talons-fesses, jeux de pieds sur place sans impact...

Conseils pour débiter

Pour démarrer tes cours de circuit training débutant dans les meilleures conditions, on te conseille de te munir d'une bonne paire de souliers de course, d'un tapis style yoga pour les exercices au sol, et d'une bouteille d'eau. Ensuite le mot d'ordre c'est : va à ton rythme, amuse-toi et n'aie pas peur de transpirer !

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : Annie Brault

PIED

Programme d'exercices qui visent à prévenir les chutes et les fractures. Améliore la force dans les jambes et la flexibilité des chevilles, la densité des os et autres. Cours offert deux par semaine animé par un kinésologue du CIUSSS de l'Ouest-de l'Île de Montréal. Vous devez faire une évaluation physique pour l'admissibilité au programme.

Des critères de sélection sont établis par le réseau de la santé pour participer à cet atelier.

Il faut être disponible 2 fois par semaine.

Professeur : Kinésologue du CIUSSS

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Pilates

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. ... Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : Mary Standjofski

Posture et équilibre

Le cours **Posture Equilibre** est conçu pour des personnes qui souhaitent :

- Améliorer leur bien-être physique grâce à une meilleure posture et un meilleur équilibre.
- Cultiver une meilleure santé avec moins de douleurs, de tensions dans le corps et prévenir les chutes.

Durant cette session, nous :

- Améliorons la souplesse et la mobilité articulaire avec des étirements et des exercices pour la nuque, le dos.
- Développons les abdominaux profonds, essentiels au maintien d'une bonne posture et d'un bon équilibre.
Ici pas d'exercices d'abdominaux classiques comme les crunchs les redressement assis.
Seulement des exercices sécuritaires pour le dos et des explications claires pour comprendre comment le renforcement des abdominaux profonds contribue au maintien d'une bonne posture et à l'amélioration de l'équilibre.
- Pratiquons notre équilibre en intégrant la proprioception (position de son corps dans l'espace) avec des exercices fun, ludique dans une ambiance conviviale.

Vous repartirez avec des astuces, conseils pour conserver une posture optimale dans les activités quotidiennes et un bon équilibre.

Des cours dynamiques, instructifs et du plaisir !!!! Le tout dans une ambiance conviviale

Professeure : Angélique Granville

Tai Chi Chen

Exercices de santé chinois, le Tai chi travaille sur la coordination, l'équilibre, la souplesse, la mémoire, le souffle. C'est une méditation en mouvement Le style Chen est plus rare, et d'une tradition martiale.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeur : Daniel Iorio

Tai Chi Chuan

Le Tai-chi Chuan est un art martial chinois qui au tournant du siècle dernier s'est transformé et popularisé en un art de santé et de longévité. Ses mouvements lents et ses étirements profonds exercent tout le corps à la fois de façon progressive. La pratique du Tai-Chi Chuan améliore la posture, favorise l'équilibre, la souplesse et une bonne circulation.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeur : Jean Hubert Gagnon

Tonus et stretching

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs et de la région abdominale en alternance.

Structure du cours

Échauffement :

L'échauffement prépare les articulations et tout le corps à l'activité qui suit.

Conditionnement musculaire :

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs et de la région abdominale en alternance. Debout, assis (chaise ou sol), ou coucher au sol avec des poids légers, des tubes élastiques ainsi que le poids du corps.

Stretching et relaxation dirigée :

Retour au calme ! Sur musique plus douce, exécution d'exercices de flexibilité des groupes musculaires utilisés lors de la séance aidant à prévenir la perte d'amplitude articulaire et favorisant la liberté de mouvement. Les étirements sont suivis d'une période de relaxation dirigée visant un retour complet au calme.

Matériel. : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeures : Angélique Granville, Annie Brault et Éline Doyon

Stretching chaise

Le cours **Stretching Chaise** est conçu pour des personnes qui souhaitent s'étirer en douceur avec le plaisir de la chaise.

Nous combinons le confort de votre chaise avec des étirements conçus pour améliorer la flexibilité, la mobilité et réduire la tension et favoriser une sensation de bien-être.

Découvrez une série d'étirements assis ciblant les principaux groupes musculaires et permettant de contrer les effets de la position assise prolongée.

Plongez dans la tranquillité des étirements en pleine conscience en associant votre respiration à des mouvements doux.

Bienfaits du cours **Stretching Chaise** :

- Amélioration de la flexibilité et de la mobilité articulaire.
- Réduction du stress et relaxation.

Professeure : Angélique Granville

Yoga douceur

Alliant les bienfaits de différentes disciplines de Yoga et leurs bases, ce cours est composé d'exercices doux exécutés debout, au sol sur son tapis et parfois assis sur chaise. À l'occasion, à l'aide d'accessoires comme des sangles et des blocs, nous travaillerons à la fois sur la mobilité, la souplesse, la force musculaire, l'équilibre, la coordination et la relaxation. Adapté à tous, ce cours bénéficie également aux gens qui ont des conditions physiques ou des blessures nécessitant une attention particulière.

Matériel. : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau !

Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise est basé sur plusieurs types de Yoga pour permettre des modifications des différentes postures à la position assise. La chaise devient alors un accessoire pour permettre au pratiquant de bien se positionner et de pouvoir pratiquer le yoga de façon sécuritaire et adaptée. Certaines postures sont exécutées assise tandis que d'autres le sont debout avec le support de la chaise. C'est pourquoi le yoga sur chaise est un excellent moyen pour les adultes de tous les âges de profiter des bienfaits merveilleux du yoga, de se détendre et d'étirer leurs muscles endoloris, de réduire leur stress et d'améliorer leur circulation sanguine. En restant assis, vous pouvez effectuer les exercices en toute sécurité.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Yoga en forme

Un ensemble de postures, de respirations et d'exercices sont empruntés de différentes formes de Yoga et sont pratiqués pour procurer un bien-être physique et mental. Alliant étirements, équilibre et respiration, le yoga en forme se pratique sous forme de regroupements d'enchaînement de positions et de mouvements. Grâce à ces exercices, cette activité se révèle idéale pour rester en forme après 50 ans ! Les bénéfices sur la santé et la condition physique se font rapidement ressentir au quotidien : amélioration du sommeil, meilleure gestion des douleurs chroniques, diminution du stress, etc.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Zumba Gold

C'est un entraînement cardio créé par un colombien Beto Perez, adapté pour les "aînées". Les rythmes exécutés sur un délicieux mélange de musiques internationales (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, flamenco, tango et plus), s'entremêlent pour créer une ambiance de party.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!