



# DESCRIPTIONS DES COURS



# ATELIERS CRÉATIFS



# AQUARELLE

## DESCRIPTION DU COURS

Cet atelier d'aquarelle offre un espace convivial et inspirant, ouvert à tous les niveaux. Chacun·e peut y développer ses projets personnels à son propre rythme, tout en bénéficiant de l'accompagnement et des conseils individualisés de l'instructrice. Vous aurez aussi l'opportunité d'expérimenter de nouvelles techniques à travers des exercices ponctuels proposés par l'enseignante.

Les ateliers offrent un espace chaleureux, bienveillant et décontracté, propice aux échanges, au partage et au plaisir de progresser ensemble. Aucune expérience préalable n'est requise : seule l'envie de créer compte.

Professeure	Éliane Berdat
Horaire	Mercredis 13h00 à 16h00 Jeudis 13h00 à 16h00 Vendredis 9h00 à 12h00

## MATÉRIEL REQUIS

- Peinture aquarelle
- Palette ou assiette pour le mélange des couleurs
- Papier aquarelle
- Crayons à mine 2H ou 4H
- Gomme à effacer
- Chiffon en coton ou papier essuie-tout
- Pinceaux ronds #6 et #12
- Ruban adhésif à masquer

Il est recommandé d'arriver à votre premier cours avec ce que vous possédez déjà à la maison; la professeure saura vous conseiller sur place selon vos besoins spécifiques, vos goûts et vos budgets respectifs.



# ATELIER D'AQUARELLE

## DESCRIPTION DU COURS

L'atelier d'aquarelle est un rendez-vous hebdomadaire où les participant·e·s sont invité·e·s à explorer et à pratiquer la peinture à l'aquarelle dans un environnement convivial et guidé. Chacun·e peut y développer ses projets personnels à son propre rythme, tout en bénéficiant de l'accompagnement et des conseils individualisés de l'instructrice.

Selon les besoins et les intérêts du groupe, le déroulement de l'atelier libre pourra être ponctuellement enrichi par des démonstrations techniques ou de courts exercices proposés par l'enseignante.

Cet atelier est ouvert à tous les niveaux, des débutant·e·s aux artistes plus expérimenté·e·s.

Professeure	Lara Munoz
Horaire	Mercredis 9h00 à 12h00

## MATÉRIEL REQUIS

- Papier aquarelle de surface texturé, pressé à froid, 140lb/300g d'épaisseur
- Brosse ronde de taille 6 ou 8
- Brosse ronde de taille 10 ou 12
- Étui porte-pinceaux
- 2 contenants pour l'eau
- Chiffon en coton et papier essuie-tout
- Boîte d'aquarelle avec palette de minimum 6 couleurs
- Ruban adhésif à masquer
- Surface rigide, 11' x 16' approximativement (planche de bois, carton mousse, etc)



# ATELIER D'ÉCRITURE

## DESCRIPTION DU COURS

L'atelier s'adresse à toute personne qui désire partager avec un groupe le plaisir de s'exprimer par l'écriture. Il amène les participant·e·s à braver la page blanche et développe l'imagination et les capacités de chacun·e.

## CONTENU

- Techniques du temps et du lieu
- Bâtir de courts textes à partir de mots déclencheurs ou phrases-clés
- Utiliser les différentes formes d'écriture: romantique, poétique, dramatique, humoristique, journalistique et plus encore!
- Exercice d'improvisation
- Analyse et critique positive de chaque texte par le groupe
- Techniques de phonétique
- Exercices d'intériorisation
- Exercices de descriptions d'événements vécus ou imaginés, de personnages, de scènes de la nature, etc.
- Exercices pour favoriser l'usage de métaphores (sans clichés) en restant personnel.

Professeure	Marcelle-Rose Presseau
Horaire	Mardis 13h00 à 15h30

## MATÉRIEL REQUIS

- Crayons
- Cahier d'écriture



# ATELIER DE PEINTURE

## DESCRIPTION DU COURS

L'atelier de peinture est un rendez-vous hebdomadaire destiné aux personnes souhaitant pratiquer et explorer la peinture à l'huile ou à l'acrylique. Les participant·e·s sont invité·e·s à travailler sur leurs projets personnels à leur propre rythme, tout en bénéficiant du soutien et des conseils de l'instructrice.

Cet atelier est ouvert à tous les niveaux, des débutant·e·s aux artistes plus expérimenté·e·s.

Professeure	Lara Munoz
Horaire	Lundis 13h00 à 16h00

## MATÉRIEL REQUIS

- Toile en coton ou bois préparé pour la peinture (grandeur au choix)
- Plusieurs pinceaux adaptés à la peinture choisie (huile ou acrylique)
- Étui porte-pinceaux
- Contenant pour l'eau ou dissolvant
- Dissolvant et huile pour la peinture à l'huile
- Chiffon en coton ou papier essuie-tout
- Palette de peinture
- Boîte de peinture avec minimum 7 couleurs
- Tablier (optionnel)



# BANDE DESSINÉE

## DESCRIPTION DU COURS

Cet atelier invite à imaginer de courtes histoires conçues pour étonner autant les proches que soi-même. Dans une ambiance ludique, différents aspects de la création narrative et visuelle sont explorés.

Les thèmes abordés incluent :

- La conception de personnages inspirés de traits réels
- Les structures fondamentales du récit
- Le scénarimage comme méthode d'exploration et de découverte
- L'influence de la composition de l'image
- Les notions de rythme et de tension
- L'écriture de textes destinés à soutenir l'image

À chaque rencontre, l'accent est mis sur le développement des idées et l'expression d'une vision personnelle, afin de donner naissance à des créations uniques et significatives.

Professeur	Alain Gingras
Horaire	Jeudis 13h00 à 16h00

## MATÉRIEL REQUIS

- Crayon à la mine
- Gomme à effacer
- Stylo à l'encre
- Papier ou carnet pour dessiner
- 4 à 6 crayons de couleur
- Tout autre matériel que vous aimez!



# BRODERIE

## DESCRIPTION DU COURS

Dans ce cours éolutif et convivial, les participant·e·s explorent différentes techniques de broderie selon leurs envies et projets du moment. Chaque session peut ainsi aborder autant la broderie traditionnelle que le point compté, la broderie au ruban, la broderie contemporaine ou encore des techniques décoratives comme la broderie sashiko.

C'est l'occasion de découvrir de nouveaux points, d'expérimenter des styles variés et de développer sa créativité à son propre rythme. Que vous soyez débutant·e ou déjà passionné·e, vous serez guidé·e pas à pas dans la réalisation de pièces uniques et personnalisées.

Professeure	Yolanda Londono
Horaire	Jeudis 9h00 à 12h00

## MATÉRIEL REQUIS

### Broderie Richelieu

- Carré de 45 cm x 45 cm en coton mince blanc
- Cordonnet blanc #30
- Aiguilles a broderie #20-25
- Fil blanc
- Cerceau de 6 pouces
- Ciseaux à double

### Sac en jeans brodé en sashiko

- 50 cm de tissu jeans
- Coton perlé blanc de taille 8
- Aiguilles à broderie #20-25
- Cerceau de 3 pouces



# BRODERIE JAPONAISE

## DESCRIPTION DU COURS

La broderie japonaise est un art délicat qui permet de créer de véritables tableaux grâce à un jeu raffiné de canevas, de fils et de poinçons. Chaque œuvre naît d'un geste précis et d'un savoir-faire unique qui allie patience, créativité et tradition.

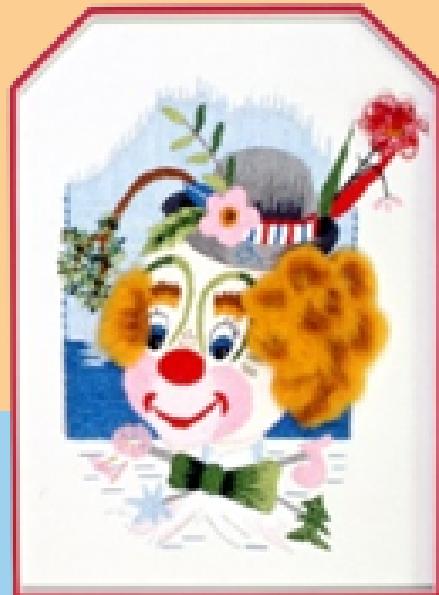
Le cours débute par l'apprentissage du brossé, une technique essentielle permettant de se familiariser avec l'usage du poinçon. Pour une première création, la professeure recommande le modèle du clown : un sujet idéal puisque le brossé y est principalement utilisé pour réaliser les cheveux. Une fois cette première étape maîtrisée, d'autres techniques sont progressivement introduites, ouvrant la voie à des compositions de plus en plus riches et raffinées.

Professeure	Diane Bergeron
Horaire	Lundis 9h00 à 12h00 Lundis 12h30 à 15h30

## MATÉRIEL REQUIS

Pour le matériel requis, la professeure communiquera avec vous avant votre premier cours pour regarder le tout.

Si vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec elle directement au 450-692-9071.



# CARNET DE CROQUIS

## POUR EXPLORER SA CRÉATIVITÉ

### DESCRIPTION DU COURS

Cet atelier offre une exploration des couleurs, de la composition et des lignes expressives à travers une série d'exercices ludiques. Inspirées de l'environnement quotidien, les illustrations réalisées naviguent entre réalité et imaginaire, permettant de développer une approche personnelle du dessin.

Différentes méthodes pour stimuler la créativité et nourrir la recherche d'idées sont mises en valeur, favorisant l'émergence d'un style propre.

Le carnet de croquis devient l'outil central de la démarche artistique : un espace où s'accumulent exercices, pistes visuelles, réflexions et projets d'illustration, formant un terrain d'expérimentation et d'évolution continue.

Professeure	Alain Gingras
Horaire	Jeudis 13h00 à 16h00

### MATÉRIEL REQUIS

- Carnet de croquis
- Crayons à croquis
- Gomme à effacer
- Stylo
- Médium pour ajouter de la couleur (quarelle, crayons de couleur, etc)



# CHORALE

## DESCRIPTION DU COURS

La chorale s'adresse aux personnes qui aiment chanter et faire partie d'un groupe qui chante à quatre voix. Les répétitions se passent dans un atmosphère détendu, avec le plaisir et la fierté de préparer un répertoire varié qui sera présenté en récital. Venez vous joindre à nous!

Professeure	Ginette Pelletier
Horaire	Mercredis 9h30 à 12h00

## MATÉRIEL REQUIS

Aucun matériel requis



# COUTURE

## DESCRIPTION DU COURS

Dans ce cours évolutif et accessible à tou·te·s, les participant·e·s développent leurs compétences en couture selon leurs besoins, leurs envies et leur niveau. Chaque session permet d'aborder des techniques variées : utilisation de la machine à coudre, réalisation de patrons simples ou plus avancés, ajustements de vêtements, finitions soignées, ou encore création d'accessoires et de pièces sur mesure. Le cours s'adapte aux projets de chacun·e, favorisant l'apprentissage à son propre rythme.

Que vous soyez débutant·e ou déjà expérimenté·e, vous serez accompagné·e pas à pas pour concrétiser vos idées et gagner en autonomie.

Professeure	Yolanda Londono
Horaire	Jeudis 13h00 à 16h00

## MATÉRIEL REQUIS

- Feuilles quadrillées
- Crayon rouge
- Crayon noir
- Ruban à mesurer
- Ciseaux
- Épingles
- Découseur
- Coupe-fil
- Papier pour patron
- Règles transparentes de 50cm et 100cm
- Ruban adhésif
- Fil noir
- Aiguilles #18



# CRÉATION TECHNIQUES MIXTES

## DESCRIPTION DU COURS

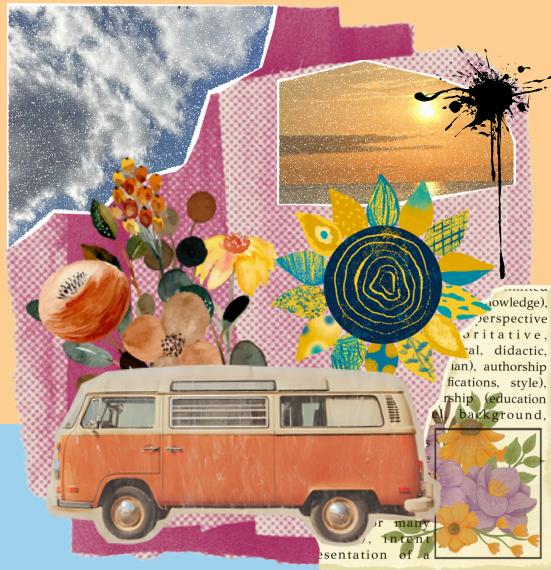
Dans cet atelier, chaque participant·e est invité·e à explorer les techniques artistiques de son choix, sous la supervision attentive de la professeure. Que vous souhaitiez créer un collage, réaliser un projet en laine feutrée, expérimenter le faux vitrail, travailler la peinture acrylique ou à l'huile, essayer l'encre de Chine ou encore la peinture sur tissu, tout est possible !

Cet atelier est l'occasion parfaite pour expérimenter différents médiums, développer votre créativité et avancer à votre rythme dans des projets qui vous inspirent. Peu importe votre niveau, vous serez guidé·e et accompagné·e dans vos explorations artistiques.

Professeure	Diane Couture
Horaire	Mercredis 9h00 à 12h00 Mercredis 12h30 à 15h30 Vendredis 12h30 à 15h30

## MATÉRIEL REQUIS

Pour le matériel requis, la professeure communiquera avec vous avant votre premier cours pour regarder le tout.



# DESSIN

## DESCRIPTION DU COURS

Cet atelier est dédié à la pratique du dessin dans une ambiance amicale et détendue, ouvert à tous les niveaux. Les participant·e·s sont invité·e·s à explorer différents médiums, papiers et approches du dessin, que ce soit à travers leurs projets personnels ou des propositions ponctuelles de l'enseignante.

Chacun·e progresse à son propre rythme, avec une attention particulière portée aux besoins et aux objectifs individuels. Vous pourrez expérimenter, recevoir des conseils personnalisés et développer votre propre démarche artistique en toute confiance.

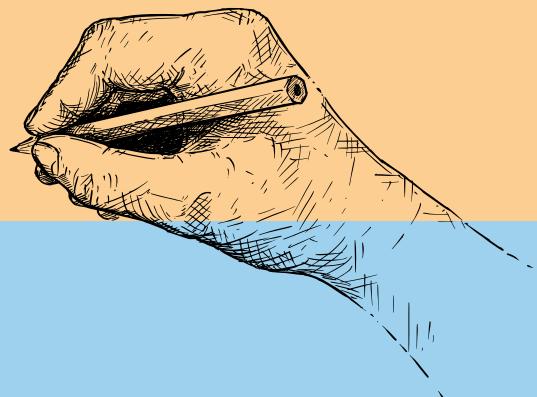
Les ateliers offrent un espace chaleureux, bienveillant et décontracté, propice aux échanges, au partage et au plaisir de progresser ensemble. Aucune expérience préalable n'est requise : seule l'envie de créer compte!

Professeure	Éliane Berdat
Horaire	Mardis 9h00 à 12h00 Vendredis 13h00 à 16h00

## MATÉRIEL REQUIS

- Crayons graphite
- Taille-crayon
- Gomme à effacer
- Gomme mie de pain
- Bâton pour estomper
- Bâton de fusain
- Bloc de papier à dessin/esquisse ou carnet de croquis

Il est recommandé d'arriver à votre premier cours avec ce que vous possédez déjà à la maison; la professeure saura vous conseiller sur place selon vos besoins spécifiques, vos goûts et vos budgets respectifs.



# INITIATION À L'ART

## DESCRIPTION DU COURS

Cet atelier d'initiation est conçu pour permettre aux personnes débutantes de découvrir les bases essentielles du dessin et de la peinture dans un esprit d'exploration, de plaisir et de créativité. La session est divisée en deux volets complémentaires : une première moitié consacrée au dessin, suivie des ateliers dédiés à la peinture. Il est possible de s'inscrire à l'un ou l'autre des volets, ou encore de suivre l'ensemble du parcours pour une immersion artistique plus complète.

Tout au long de la session, vous évoluerez dans une ambiance bienveillante et décontractée, propice aux échanges, à la socialisation et au plaisir de créer ensemble. Aucune expérience préalable n'est requise : seules la curiosité et l'envie de découvrir l'art comptent!

**Pour plus de détails sur chacun de ces ateliers, vous pouvez consulter les fiches respectives.**

Professeure	Éliane Berdat
Horaire	Jeudis 9h00 à 12h00

## MATÉRIEL REQUIS

Pour plus de détails sur le matériel requis de ces deux ateliers, veuillez consulter les fiches respectives.



# INITIATION À L'ART

## INITIATION AU DESSIN

### DESCRIPTION DU COURS

Cette première partie propose une exploration des fondements du dessin à travers un survol des techniques essentielles : travail du trait, gestion des ombres et de la lumière, création de textures, notions de proportion et principes de composition. Divers matériaux — fusain, encre, pastels secs, crayon graphite — sont expérimentés, appliqués à une variété de sujets tels que la nature morte, le paysage, les objets du quotidien ou encore le dessin gestuel.

Chaque séance prend la forme d'un petit laboratoire créatif où priment l'essai, l'observation et la curiosité. L'ensemble vise à faire émerger le plaisir du dessin tout en favorisant une familiarisation progressive avec les outils, les techniques et les gestes fondamentaux.

Professeure	Éliane Berdat
Horaire	Jeudis 9h00 à 12h00

### MATÉRIEL REQUIS

- Crayons graphite
- Taille-crayon
- Gomme à effacer
- Gomme mie de pain
- Bâton pour estomper
- Bâton de fusain
- Bloc de papier à dessin/esquisse ou carnet de croquis

Il est recommandé d'arriver à votre premier cours avec ce que vous possédez déjà à la maison; la professeure saura vous conseiller sur place selon vos besoins spécifiques, vos goûts et vos budgets respectifs.



# INITIATION À L'ART

## INITIATION À LA PEINTURE

### DESCRIPTION DU COURS

La seconde partie de la session propose une introduction progressive à la peinture, idéale pour aborder ses bases en douceur. Différents matériaux sont explorés, ainsi que le mélange des couleurs, les valeurs, les gestes du pinceau, les textures et les principes de composition.

Les cours conservent le même esprit d'expérimentation : tester, observer et explorer dans un cadre ludique, accessible et sans pression. L'ensemble vise à favoriser la confiance, stimuler la créativité et, peut-être, éveiller une nouvelle passion.

Professeure  
Éliane Berdat

Horaire  
Jeudis 9h00 à 12h00

### MATÉRIEL REQUIS

- Peinture au choix
- Spatule en métal souple
- Ruban adhésif à masquer
- Palette pour le mélange des couleurs
- Supports pour peindre (toiles, encadrées ou cartons entoilés)
- Plusieurs pinceaux adaptés à la peinture choisie (huile ou acrylique)
- Torchons
- Solvant sans odeur (taltine) et huile de lin pour la peinture à l'huile

Il est recommandé d'arriver à votre premier cours avec ce que vous possédez déjà à la maison; la professeure saura vous conseiller sur place selon vos besoins spécifiques, vos goûts et vos budgets respectifs.



# INITIATION AU CHANT

## DESCRIPTION DU COURS

Le cours d'initiation au chant s'adresse à tous ceux et celles qui aiment chanter et qui veulent apprendre des techniques vocales ainsi que des notions musicales qui aideront à déchiffrer une partition.

Professeure	Ginette Pelletier
Horaire	Lundis 10h00 à 12h00

## MATÉRIEL REQUIS

Aucun matériel requis



# PEINTURE

## DESCRIPTION DU COURS

Cet atelier, ouvert à tous les niveaux, est dédié à la pratique de la peinture à l'huile ou acrylique, selon vos préférences, dans une ambiance amicale et détendue.

Les participant·e·s sont invité·e·s à explorer différents techniques, papiers et approches de la peinture, que ce soit à travers leurs projets personnels ou des propositions ponctuelles de l'enseignante.

Les ateliers offrent un espace chaleureux, bienveillant et décontracté, propice aux échanges, au partage et au plaisir de progresser ensemble. Aucune expérience préalable n'est requise : seule l'envie de créer compte!

Professeure	Éliane Berdat
Horaire	Mardis 13h00 à 16h00 Mercredis 9h00 à 12h00

## MATÉRIEL REQUIS

- Peinture au choix
- Spatule en métal souple
- Ruban adhésif à masquer
- Palette pour le mélange des couleurs
- Supports pour peindre (toiles, encadrées ou cartons entoilés)
- Plusieurs pinceaux adaptés à la peinture choisie (huile ou acrylique)
- Torchons
- Solvant sans odeur (taltine) et huile de lin pour la peinture à l'huile

Il est recommandé d'arriver à votre premier cours avec ce que vous possédez déjà à la maison; la professeure saura vous conseiller sur place selon vos besoins spécifiques, vos goûts et vos budgets respectifs.



# SCULPTURE

## DESCRIPTION DU COURS

Dans cet atelier, vous explorerez diverses techniques de sculpture sur bois, tels que le haut-relief, le bas-relief et la rondebosse. Vous aurez l'opportunité de travailler sur votre projet personnel et obtenir le soutien du professeur tout au long de la session.

Professeur	Pierre Sansoucy
Horaire	Mardis 9h00 à 12h00 Mardis 12h30 à 15h30

## MATÉRIEL REQUIS

Du matériel est disponible sur place. Pour plus de détails sur le matériel nécessaire, vous êtes invités à rencontrer le professeur.





# COURS DE BIEN-ÊTRE

# AÉROBIE SANS SAUT

## DESCRIPTION DU COURS

Ce cours d'aérobie propose un entraînement complet, dynamique et accessible, sans aucun impact. Sur une musique entraînante, vous réaliserez des chorégraphies simples combinant mouvements inspirés de la danse, de la barre et du ballet, ainsi que l'utilisation d'accessoires comme les ballons, les bandes élastiques ou de petits poids.

L'objectif est d'améliorer la capacité cardiovasculaire, la force des jambes, l'équilibre, la coordination et la posture, tout en tonifiant le corps et en réduisant le stress.

Ce cours est idéal pour brûler des calories, renforcer l'ensemble du corps et améliorer votre bien-être, le tout dans une ambiance motivante et sans saut, donc douce pour les articulations.

Professeure	Danae Zeller Silva
Horaire	Lundis 9h05 à 10h05 Mardis 10h10 à 11h10 Jeudis 10h10 à 11h10

## MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré.



# AÎNÉS ACTIFS

## DESCRIPTION DU COURS

Ce programme de 10 séances s'adresse aux personnes souhaitant maintenir ou améliorer leur forme physique à travers des exercices simples, sécuritaires et adaptés à chacun·e. Les séances proposent une variété d'exercices fonctionnels conçus pour soutenir la force, l'endurance, la mobilité et la vie quotidienne.

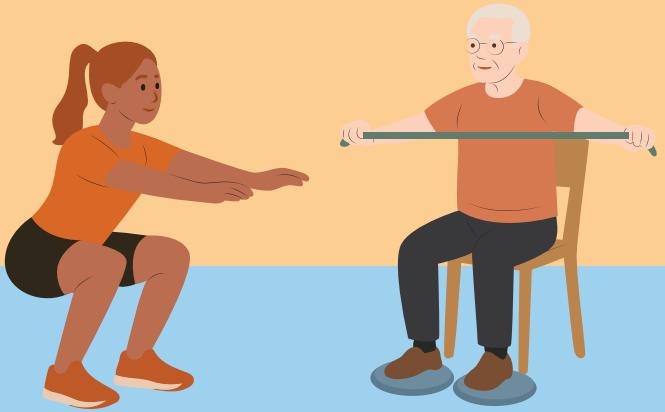
À l'aide d'un tube d'exercices, d'une chaise et d'accessoires légers, les participant·e·s réaliseront des mouvements ciblés qui favorisent la stabilité, améliorent la posture et renforcent les muscles essentiels aux activités quotidiennes. Chaque exercice est présenté avec plusieurs options afin de respecter le rythme, les capacités et les besoins de chacun·e.

Ce cours vise avant tout à encourager le plaisir de bouger, à renforcer la confiance dans ses capacités et à soutenir un mode de vie actif, quel que soit le niveau de départ.

Professeur	Donat Lavoie
Horaire	Lundis 11h00 à 12h00

## MATÉRIEL REQUIS

- Tube élastique avec poignées



# ÉQUILIBR'AÎNÉ

## DESCRIPTION DU COURS

Ce programme complet de 10 séances s'adresse aux personnes souhaitant améliorer leur équilibre, leur confiance et leur autonomie au quotidien. Au fil des séances, les participant·e·s seront guidé·e·s à travers un programme de maintien visant à renforcer la stabilité, améliorer la posture, développer la coordination et prévenir les chutes. Une attention particulière sera accordée à l'apprentissage et au retour sur les techniques sécuritaires pour se relever du sol, afin d'accroître la confiance en situation de perte d'équilibre.

En complément, le programme inclut 10 mini-conférences thématiques portant sur divers aspects de la santé des aîné·e·s : mobilité, nutrition, prévention des blessures, gestion de l'énergie, santé articulaire, sommeil et plus encore.

À la fin du parcours, les participant·e·s repartiront avec des outils pratiques, des exercices simples à refaire à la maison et une meilleure compréhension de leur santé et de leur bien-être au quotidien.

Professeur	Donat Lavoie
Horaire	Lundis 10h00 à 11h00

## MATÉRIEL REQUIS

Aucun matériel requis



# ESSENTRICS

## DESCRIPTION DU COURS

Le cours Essentrics propose un entraînement tout en fluidité qui combine étirements dynamiques, renforcements en douceur et mouvements inspirés du tai-chi, du ballet et du yoga. L'approche mise sur l'allongement musculaire, la mobilité articulaire et le rééquilibrage du corps, offrant une sensation de légèreté et de liberté dans le mouvement.

Chaque séance sollicite les chaînes musculaires en entier afin d'améliorer la posture, accroître la flexibilité, renforcer la musculature profonde et favoriser une meilleure amplitude gestuelle. Les mouvements, accessibles et sans impact, conviennent autant aux personnes actives qu'à celles cherchant une remise en forme douce, mais efficace.

Professeure	Audrey Chevrier
Horaire	Mardis 15h00 à 16h00 Jeudi 13h50 à 14h50 Jeudi 15h00 à 16h00
Professeure	Martine Deschênes
Horaire	Mercredis 12h00 à 13h00

## MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré.



# ÉQUILIBRE & ÉTIREMENTS

## DESCRIPTION DU COURS

Le cours Équilibre et Étirements met l'accent sur le renforcement des muscles impliqués dans la stabilité du corps et sur l'amélioration de la proprioception. Les muscles des jambes, des hanches, des fessiers et des abdominaux sont sollicités, avec une attention particulière portée aux muscles stabilisateurs profonds et à ceux responsables de la posture.

La proprioception - la capacité du corps à se situer dans l'espace - est stimulée à travers des exercices qui mobilisent le système nerveux et les récepteurs sensoriels permettant le maintien de l'équilibre. En fin de séance, une série d'étirements globaux favorise la récupération et contribue à une meilleure souplesse générale.

Professeure	Martine Deschênes
Horaire	Lundis 13h55 à 14h55

## MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré.



# ÉTIREMENTS & ACTIVATION MUSCULAIRE

## DESCRIPTION DU COURS

Ce cours combine des mouvements inspirés de la barre au sol, du ballet, du yoga et du Pilates pour renforcer et tonifier le corps en douceur. À l'aide d'exercices isométriques, vous développerez coordination, équilibre, force, endurance, élasticité et conscience corporelle - le tout sans impact, ce qui rend l'activité idéale pour les personnes de 50 ans et plus.

La technique favorise également la bonne humeur, la détente, l'expression corporelle et une posture plus harmonieuse. Chaque séance se conclut par des exercices de relaxation et d'étirement pour relâcher les tensions et améliorer la mobilité.

Une activité complète pour activer vos muscles, gagner en bien-être et progresser à votre rythme.

Professeure	Danae Zeller Silva
Horaire	Mardis 9h05 à 10h05 Jeudis 9h05 à 10h05

## MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré.



# MARCHE & ÉTIREMENTS

## DESCRIPTION DU COURS

Cette activité propose des marches en groupe encadrées par une instructrice, dont le rôle est d'accompagner l'amélioration de la technique et de soutenir la progression. Chaque séance est pensée pour permettre à chacun·e de trouver un rythme confortable, prévenir l'épuisement et réduire les risques de blessures.

La marche est suivie d'une période d'étirements visant à détendre les muscles, favoriser la récupération et compléter l'entraînement. L'ensemble offre une manière conviviale et motivante de rester actif·ve tout en prenant soin du corps.

L'activité se déroule en toute saison, beau temps comme mauvais temps!

Professeure	Annie Brault
Horaire	Mercredis 14h15 à 15h15

## MATÉRIEL REQUIS

Puisque l'activité se déroule à l'extérieur, prévoir des vêtements appropriés à la température.



# PARCOURS SPORTIF

## DESCRIPTION DU COURS

Le Parcours Sportif est un cours en circuits qui combine renforcement musculaire et cardio, réalisé à plusieurs reprises avec de courtes périodes de récupération. Il est idéal pour les personnes en reprise d'activité physique ou celles et ceux souhaitant établir une routine sportive complète et efficace. Nul·le besoin d'être un·e sportif·ve aguerri·e, et si vous avez le moindre doute sur votre condition physique, n'hésitez pas à consulter votre médecin avant de débuter.

Les séances incluent des exercices de musculation, ainsi que des exercices cardio adaptés et sans impact. Ce cours vous permettra de tonifier votre corps, renforcer vos muscles, améliorer votre cardio et votre force, tout en retrouvant de l'énergie et en prenant soin de vous dans une ambiance motivante et accessible à toutes et à tous.

Professeure	Annie Brault
Horaire	Mercredis 13h00 à 14h00

## MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré. Il est suggéré d'apporter votre propre tapis de yoga.



# PILATES AU SOL

## DESCRIPTION DU COURS

Le Pilates au sol est une méthode d'entraînement douce et sans impact qui se pratique sur tapis, avec ou sans petits accessoires comme des ballons ou des élastiques.

Elle vise à renforcer les muscles profonds, notamment le centre abdominal et le plancher pelvien, tout en améliorant la posture, la souplesse, l'équilibre et la respiration.

Professeure	Martine Deschênes
Horaire	Lundis 15h00 à 16h00

## MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré. Il est suggéré d'apporter votre propre tapis de yoga.



# PILATES SUR CHAISE

## DESCRIPTION DU COURS

Le Pilates avec chaise et/ou debout sont des variantes de la méthode Pilates, et se pratiquent en position verticale supportée par un mur ou une chaise ou en position assise. Ils visent à renforcer les muscles profonds, améliorer l'équilibre, la posture et la coordination, tout en sollicitant le tronc, les jambes et les bras. Les exercices peuvent être réalisés avec ou sans matériel et cible le renforcement musculaire, l'étirement et le gainage.

Ils sont adaptés à un large public, y compris les personnes de 50 ans et plus ou ayant des difficultés à s'allonger au sol. L'entraînement permet de travailler en profondeur tout en améliorant la posture, la mobilité articulaire et la respiration.

Professeure	Martine Deschênes
Horaire	Mercredis 13h10 à 14h10

## MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré. Il est suggéré d'apporter votre propre tapis de yoga.



# PROGRAMME PIED

## DESCRIPTION DU COURS

Le programme PIED est une initiative de prévention des chutes intensive et GRATUITE destinée aux personnes de 65 ans et plus, offert en collaboration avec un.e kinésiologue du CIUSSS.

À chaque séance, vous apprendrez à :

- Améliorer votre équilibre, votre coordination et la force de vos jambes
- Reconnaître et modifier les situations à risque de chute
- Augmenter votre niveau d'activité physique de façon sécuritaire
- Participer à des rencontres enrichissantes avec d'autres personnes actives

Ce cours allie exercices adaptés et informations pratiques pour vous aider à demeurer en santé et en confiance.

Professeure	Kinésiologue du CIUSSS
Horaire	Mardis 10h00 à 11h00 Vendredis 10h00 à 11h30

## MATÉRIEL REQUIS

Aucun matériel requis



# TAI-CHI CHUAN

## DESCRIPTION DU COURS

Le Tai Chi Chuan est un art martial doux qui allie mouvements lents, respiration profonde et concentration. Pratiqué pour ses effets bénéfiques autant sur le corps que sur l'esprit, il permet de développer la souplesse, l'équilibre, la coordination et la détente intérieure.

Ce cours propose une initiation progressive aux enchaînements de Tai Chi Chuan, accessibles à tous les niveaux. À travers des mouvements fluides et continus, vous apprendrez à améliorer votre posture, à relâcher les tensions et à cultiver une meilleure conscience du corps. Des exercices préparatoires — tels que des étirements, des pratiques d'équilibre et de respiration — complètent l'apprentissage pour en faciliter l'intégration.

Professeur	Jean-Hubert Gagnon
Horaire	Mardis 12h40 à 13h40
Professeure	Christine Rochette
Horaire	Mercredis 14h10 à 15h10

## MATÉRIEL REQUIS

Aucun matériel requis



# TONUS & STRETCHING

## DESCRIPTION DU COURS

Un cours complet qui allie renforcement musculaire et souplesse pour un corps fort, équilibré et détendu. Les exercices ciblent les principaux groupes musculaires — membres inférieurs, membres supérieurs et région abdominale — afin d'améliorer à la fois la force, l'endurance et la posture.

## STRUCTURE DU COURS

La séance débute par un échauffement dynamique afin de préparer les articulations et activer la circulation.

Suit une phase de conditionnement musculaire axée sur les membres supérieurs, inférieurs et la région abdominale, réalisée debout, assis ou au sol. L'utilisation de poids légers, élastiques ou simplement du poids du corps permet d'adapter l'intensité selon le niveau de chacun.

Le cours se termine par une période de stretching et de relaxation guidée, sur une musique douce, favorisant la souplesse, la récupération musculaire et un retour au calme complet.

Professeure	Élaine Doyon
Horaire	Lundis 13h40 à 14h40 Mercredis 9h00 à 10h00
Professeure	Annie Brault
Horaire	Mardis 11h15 à 12h15 Jeudis 13h00 à 14h00
Professeure	Danae Zeller Silva
Horaire	Mardis 12h50 à 13h50 Mardis 14h00 à 15h00

## MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré. Il est suggéré d'apporter votre propre tapis de yoga.



# YOGA ALIGNEMENT POSTURAL

## DESCRIPTION DU COURS

Le Yoga alignement postural est une pratique consciente qui invite à explorer l'alignement précis des postures (asanas), à affiner la perception du corps et à cultiver un équilibre harmonieux entre force et stabilité.

Cette approche met l'accent sur une exécution juste et progressive des postures, avec des ajustements verbaux et manuels favorisant une meilleure compréhension du mouvement et une évolution sécuritaire dans la pratique.

Le Yoga alignement postural permet d'approfondir sa pratique du yoga, d'avoir une meilleure mobilité et une posture équilibrée, tout en prévenant les blessures. Cette pratique permet aussi de mieux habiter son corps, d'apaiser l'esprit et d'aborder chaque journée avec plus de présence, de confiance et de sérénité.

Professeure	Martine Deschênes
Horaire	Mercredis 14h20 à 15h20

## MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré. Il est suggéré d'apporter votre propre tapis de yoga. Idéalement, le yoga se pratique sans chaussure, pied nu, avec des bas confortables ou antidérapants.



# YOGA DOUCEUR

## DESCRIPTION DU COURS

Le cours de Yoga Douceur combine les bienfaits de différentes disciplines de yoga pour offrir une pratique accessible et bienveillante. Les exercices, réalisés debout, au sol ou parfois assis sur chaise, sont doux et adaptés à tous les niveaux. À l'aide d'accessoires tels que sangles et blocs, vous travaillerez la mobilité, la souplesse, la force musculaire, l'équilibre, la coordination et la relaxation.

Ce cours est particulièrement adapté aux personnes souhaitant une pratique en douceur, ainsi qu'à celles ayant des conditions physiques ou des blessures nécessitant une attention particulière. Une approche douce et progressive pour prendre soin de son corps, relâcher les tensions et cultiver le bien-être au quotidien.

Professeure	Annie Brault
Horaire	Vendredis 11h20 à 12h20

## MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré. Il est suggéré d'apporter votre propre tapis de yoga. Idéalement, le yoga se pratique sans chaussure, pied nu, avec des bas confortables ou antidérapants.



# YOGA EN FORME

## DESCRIPTION DU COURS

Ce cours propose un ensemble de postures, de techniques de respiration et d'exercices inspirés de différentes formes de yoga, tous réunis pour favoriser le bien-être physique et mental. Alliant étirements, équilibre et respiration consciente, le yoga en forme se pratique à travers des enchaînements de mouvements et de positions adaptés au rythme de chacun·e.

Grâce à sa douceur et à sa structure progressive, cette activité est particulièrement indiquée pour rester en forme après 50 ans. Ses bienfaits se font rapidement sentir au quotidien : amélioration du sommeil, meilleure gestion des douleurs chroniques, réduction du stress, augmentation de la souplesse et de la mobilité globale.

Un véritable moment pour prendre soin de soi, retrouver son énergie et cultiver l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Professeure	Danae Zeller Silva
Horaire	Lundis 10h10 à 11h10
Professeure	Annie Brault
Horaire	Vendredis 14h10 à 15h10

## MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré. Il est suggéré d'apporter votre propre tapis de yoga.



# YOGA SUR CHAISE

## DESCRIPTION DU COURS

Accessible et apaisant, le yoga sur chaise s'inspire de différents styles de yoga afin d'adapter les postures à la position assise. La chaise devient un soutien sécuritaire qui aide à adopter une bonne posture, à stabiliser le corps et à pratiquer le yoga en douceur, quel que soit le niveau de forme physique.

Les exercices se réalisent assis ou debout avec appui sur la chaise, favorisant le renforcement de la musculature, l'amélioration de la stabilité, l'équilibre et la souplesse, tout en développant la confiance en soi. Il aide également à stimuler la circulation, à mieux respirer et à libérer les tensions physiques et mentales, procurant une profonde sensation de détente et de bien-être.

Professeure	Élaine Doyon
Horaire	Lundis 12h30 à 13h30 Mercredis 10h10 à 11h10 Mercredis 11h20 à 12h20
Professeure	Danae Zeller Silva
Horaire	Lundis 11h20 à 12h20 Lundis 12h50 à 13h50
Professeure	Annie Brault
Horaire	Jeudi 11h20 à 12h20 Vendredi 13h00 à 14h00

## MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré. Il est suggéré d'apporter votre propre tapis de yoga. Idéalement, le yoga se pratique sans chaussure, pied nu, avec des bas confortables ou antidérapants.



# ZUMBA GOLD

## DESCRIPTION DU COURS

Zumba Gold est un cours de danse-fitness spécialement conçu pour les personnes souhaitant une activité dynamique, accessible et adaptée à tous les niveaux de forme physique. Inspirée de la Zumba traditionnelle, cette version propose des chorégraphies simplifiées, un rythme plus doux et des mouvements faciles à suivre, tout en conservant l'énergie festive et la joie de danser sur des musiques entraînantes du monde entier.

Ce cours favorise la mobilité, l'équilibre, la coordination et l'endurance, dans une atmosphère conviviale où chacun·e progresse à son propre rythme. Aucune expérience en danse n'est nécessaire : l'objectif est de bouger, de s'amuser et de prendre soin de soi.

Professeure	Angélique Granville
Horaire	Vendredis 9h00 à 10h00 Vendredis 10h10 à 11h10

## MATÉRIEL REQUIS

Votre bonne humeur et de bonnes chaussures de sport!

