



# 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'institutrice. 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'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



# 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 évolutif 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 à 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

Lundis 13h00 à 16h00

### MATÉRIEL REQUIS

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



# 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

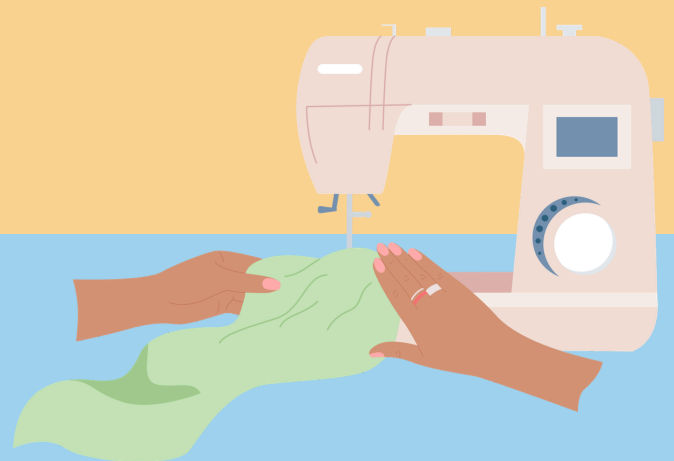
Yolanda Londono

Horaire

Jeudis 13h00 à 16h00

## MATÉRIEL REQUIS

- Feuilles quadrillées
- Crayon rouge
- Crayon noir
- Ruban à mesurer
- Ciseaux
- Épingles
- Découpeur
- 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 9h00 à 12h00  
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

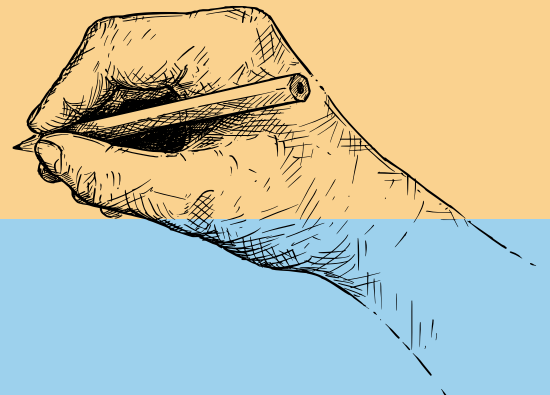
Horaire

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'AQUARELLE

## DESCRIPTION DU COURS

Cet atelier propose une introduction progressive à l'aquarelle, 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.

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.

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

Jeudis 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.



# 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**

Lundis 13h00 à 16h00  
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 ronde-bosse. 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 8h30 à 11h30  
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.





# 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**

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

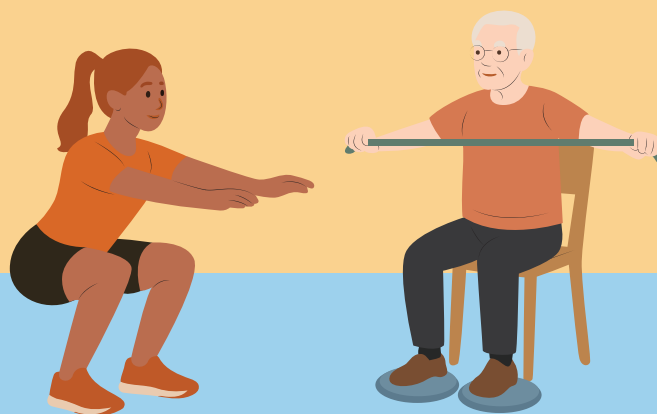
Donat Lavoie

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  
Jeudis 13h50 à 14h50  
Jeudis 15h00 à 16h00

**Professeure**

Martine Deschênes

**Horaire**

Mercredis 12h40 à 13h40

## 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 13h50 à 14h50

## 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.



# FLOW DOUX

## MOUVEMENT CONSCIENT POUR CORPS MATURES

### DESCRIPTION DU COURS

Flow Doux est un atelier de mouvement expressif et conscient conçu pour les personnes de 50 ans et plus. Cette pratique propose un espace sécurisant et bienveillant où le corps peut bouger avec douceur, liberté et respect de ses rythmes.

À travers des explorations guidées, la respiration, la mobilité articulaire et le mouvement créatif, les participant·e·s sont invité·e·s à retrouver le plaisir de bouger, à stimuler leur mémoire corporelle et à renforcer leur vitalité.

Flow Doux célèbre l'intelligence du corps mature et propose une approche artistique et somatique du vieillissement actif.

Professeure

Danae Zeller Silva

Horaire

Lundis 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.

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 - ACTIVATION MUSCULAIRE

## DESCRIPTION DU COURS

Pilates est un cours inspiré de la méthode Pilates, conçu pour les personnes de 50 ans et plus souhaitant renforcer leur musculature en profondeur et maintenir leur autonomie fonctionnelle.

La pratique met l'accent sur la respiration, la stabilité du centre (abdominaux profonds et plancher pelvien), l'alignement postural et la précision du mouvement.

Les exercices sont adaptés aux capacités de chacun·e, avec une progression sécuritaire et structurée.

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent améliorer leur tonicité, prévenir les douleurs lombaires et soutenir leur équilibre au quotidien.

**Professeure**

Danae Zeller Silva

**Horaire**

Jeudis 11h20 à 12h20

## MATÉRIEL REQUIS

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



# 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 AVEC 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 13h50 à 14h50

## 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 kinésologue 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

Kinésologue 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**

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 13h50 à 14h50

**Professeure**

Annie Brault

**Horaire**

Mardis 11h15 à 12h15  
Jeudis 12h40-13h40

**Professeure**

Danae Zeller Silva

**Horaire**

Mardis 12h40 à 13h40  
Mardis 13h50 à 14h50

## 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 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. Idéalement, le yoga se pratique sans chaussure, pied nu ou avec des bas confortables ou antidérapants.



# YOGA SANTÉ PELVIENNE

## DESCRIPTION DU COURS

Le périnée, ou plancher pelvien, est un ensemble de muscles essentiels au soutien des organes et à la stabilité du bassin. Pour bien fonctionner, il a besoin à la fois de tonicité et de détente.

Ce cours propose un travail en douceur combinant respiration, postures et conscience corporelle afin de mieux comprendre et ressentir le fonctionnement du plancher pelvien. Grâce à la synchronisation entre la respiration et le périnée, vous apprendrez à contracter et relâcher ces muscles en pleine conscience.

Le yoga aide à prévenir ou améliorer certaines problématiques comme l'incontinence (d'effort ou d'urgence) et le prolapsus, tout en améliorant la posture et l'alignement du bassin. Une approche respectueuse et progressive pour prendre soin de sa santé pelvienne.

Professeure

Martine Deschênes

Horaire

Mercredis 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 ou 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 ou 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 13h50 à 14h50

## 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 11h20 à 12h20  
Lundis 12h40 à 13h40

**Professeure**

Danae Zeller Silva

**Horaire**

Lundis 11h20 à 12h20  
Lundis 12h40 à 13h40

**Professeure**

Annie Brault

**Horaire**

Jeudis 11h20 à 12h20  
Vendredis 12h40 à 13h40

## 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 ou 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**

Élaine Doyon

**Horaire**

Lundis 10h10 à 11h10

**Professeure**

Angélique Granville

**Horaire**

Vendredis 9h00 à 10h00  
Vendredis 10h10 à 11h10

## MATÉRIEL REQUIS

Votre bonne humeur et de bonnes chaussures de sport!

