



DESCRIPTIONS DES COURS





ATELIERS CRÉATIFS

BALADE CRÉATIVE EXTÉRIEURE

DESCRIPTION DU COURS

Un atelier en plein air combinant marche douce, observation de la nature et initiation au carnet de croquis. À travers la découverte des oiseaux, fleurs sauvages et paysages du Parc des Rapides, les participant.e.s apprendront à regarder autrement et à traduire leurs impressions par le dessin. Techniques simples de croquis au crayon graphite ou touches d'aquarelle selon les envies.

- Observation des oiseaux et végétaux
- Techniques rapides de croquis nature
- Notions de composition dans un carnet
- Introduction au crayon aquarelle ou aquarelle légère
- Moment calme et contemplatif en nature

Point de rencontre dans le stationnement des Chevaliers de Colomb.

Professeure

Éliane Berdat

Horaire

Mardis 9h00 à 12h00
Jeudis 9h00 à 12h00

MATÉRIEL REQUIS

- Carnet de croquis pour aquarelle ou dessin
- Crayons,
- Matériel pour aquarelle
- Jumelles
- Chaise pliante au besoin

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.



ILLUSTRATION NATURALISTE

DESCRIPTION DU COURS

Cet atelier de 4 semaines vous invite à explorer le monde de l'illustration naturaliste à la manière des planches anciennes du XVIIIe et XIXe siècle.

L'objectif est de réaliser une illustration combinant plantes, animaux, insectes et/ou fruits en s'inspirant des gravures naturalistes classiques. Les techniques de dessin au crayon graphite et ajout de couleur à l'aquarelle ou au crayon de couleur seront explorées.

La technique utilisée pour ajouter la couleur sera au choix des participant.e.s. Prévoir le papier en conséquence.

Professeure

Éliane Berdat

Horaire

Mercredis 13h00 à 16h00

MATÉRIEL REQUIS

- Matériel aquarelle (facultatif)
- Papier adapté au médium choisi
- Crayons graphite
- Gomme mie de pain
- Bâton pour estomper
- Bâton de fusain
- Bloc de papier à dessin/esquisse ou carnet de croquis
- Crayons de couleur

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.



JUNK JOURNALING ET COLLAGE INTUITIF

DESCRIPTION DU COURS

Un espace libre pour explorer sa créativité à partir de matériaux récupérés : papiers anciens, cartons, tissus, enveloppes, images, objets trouvés et matières variées.

Cet atelier propose la création de pages poétiques ou d'un petit journal artistique mêlant dessin, collage, peinture et écriture spontanée.

Une approche accessible, ludique et introspective pour découvrir son univers personnel sans pression de performance.

- Assemblage et composition spontanée
- Collage, dessin, peinture intuitive
- Création de textures et superpositions
- Exploration de soi par l'image et la matière

Professeure

Éliane Berdat

Horaire

Mardis 13h00 à 16h00

MATÉRIEL REQUIS

- Matériaux recyclés fournis en partie. Vous êtes invité.e.s à apporter des souvenirs, papiers ou images.
- Matériel de peinture est également fourni. Vous pouvez toutefois apporter votre propre matériel, selon les besoins.

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.



MÉLANGE DE COULEURS À L'AQUARELLE

DESCRIPTION DU COURS

-Dans ce cours, vous explorerez le mélange de couleurs à l'aquarelle pour créer des couleurs riches et uniques à votre palette personnelle.

Professeure

Éliane Berdat

Horaire

Mercredis 9h00 à 12h00

MATÉRIEL REQUIS

- Peinture aquarelle
- Palette ou assiette pour le mélange des couleurs
- Papier aquarelle
- 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.



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 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



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



INITIATION AU CROCHET

DESCRIPTION DU COURS

Découvrez l'univers du crochet dans une ambiance conviviale et créative ! Ce cours d'initiation vous permettra d'apprendre les techniques de base tout en réalisant plusieurs projets pratiques et accessibles.

Au programme :

- Découverte du matériel : différents types de crochets, choix de la laine et matériel adapté aux modèles.
- Apprentissage du vocabulaire essentiel et initiation à la lecture de patrons.
- Les bases de A à Z : comment tenir le crochet, réaliser les premières mailles et développer les bons gestes.

Tout au long de la session, vous mettrez vos nouvelles compétences en pratique en réalisant un ou plusieurs de ces petits projets:

- Un porte-clés et un bracelet
- Un bandeau pour les cheveux
- Une pochette pour téléphone ou lunettes
- Un foulard triangle

Professeure

Chafika Hattou

Horaire

Mardis 9h00 à 12h00

MATÉRIEL REQUIS

- Crochet de taille moyenne (4.5mm à 5.5 mm) et crochet de grande taille (6mm à 10mm) selon les préférences
- La laine pourra être fournie



CROCHET ET TRICOT: PROJETS PERSONNELS

DESCRIPTION DU COURS

Vous avez déjà quelques bases en crochet ou en tricot et souhaitez réaliser un projet qui vous ressemble? Ce cours est conçu pour vous accompagner dans la concrétisation de vos idées, à votre rythme et selon vos intérêts.

Grâce à un accompagnement personnalisé, vous bénéficierez de conseils adaptés à votre niveau, d'un soutien technique et d'une supervision tout au long de la réalisation de votre projet. Que vous souhaitiez perfectionner une technique, apprendre à suivre un patron ou relever un nouveau défi créatif, la professeure sera là pour vous guider.

Parmi les projets proposés, découvrez notamment le recyclage de vieux jeans, une façon originale et écologique de donner une seconde vie à des vêtements en intégrant le crochet.

Ce cours est idéal pour développer votre autonomie, explorer de nouvelles techniques et réaliser des créations uniques dans une ambiance d'échange et de partage.

Professeure

Chafika Hattou

Horaire

Mardis 13h00 à 16h00

MATÉRIEL REQUIS

- Aiguilles ou crochets
- Petits ciseaux
- Aiguilles à coudre à gros chas
- Laine de votre choix
- Dé à coudre (facultatif)
- Patron de votre projet





COURS DE BIEN-ÊTRE

CARDIO TONUS

DESCRIPTION DU COURS

Bougez, renforcez-vous et faites le plein d'énergie avec ce cours dynamique qui combine exercices cardiovasculaires et renforcement musculaire. Dans une ambiance musicale agréable et motivante, vous enchaînez des mouvements variés visant à améliorer votre condition physique globale tout en respectant votre rythme. Les exercices proposés sollicitent l'ensemble du corps et peuvent être adaptés selon les capacités et les besoins de chacun·e.

Au fil des séances, vous travaillerez :

- L'endurance cardiovasculaire;
- La force et le tonus musculaire;
- La mobilité et la coordination;
- L'équilibre et la posture;
- Le bien-être général et le plaisir de bouger.

Accessible à différents niveaux de condition physique, ce cours offre une façon stimulante et conviviale de rester actif·ve, de prendre soin de sa santé et de bouger dans le plaisir.

Professeure

Angélique Granville

Horaire

Mardis 12h40 à 13h40

MATÉRIEL REQUIS

Votre bonne humeur et de bonnes chaussures de sport!



ESSEINTRICS

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

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

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 10h00 à 11h00

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 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.



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

Annie Brault

Horaire

Mardis 15h00 à 16h00
Mercredis 12h40 à 13h40
Jeudis 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.



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

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 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

Annie Brault

Horaire

Mardis 13h50 à 14h50
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.



ZUMBA GOLD

DÉBUTANT

DESCRIPTION DU COURS

Découvrez la Zumba dans une ambiance accueillante, rassurante et adaptée aux personnes qui souhaitent s'initier à cette activité en douceur. Ce cours est conçu pour les débutant·e·s ainsi que pour toute personne désirant bouger à son rythme tout en gagnant confiance dans ses mouvements.

Au programme :

- Apprentissage des pas simples et fondamentaux de la Zumba.
- Chorégraphies faciles à suivre avec davantage de répétitions pour faciliter l'intégration des mouvements.
- Musiques entraînantes à un tempo plus lent et accessible.
- Progression graduelle favorisant le développement de la coordination, de l'équilibre et de l'endurance.
-

Selon les besoins du groupe, des exercices ou séquences sur chaise pourront également être proposés afin d'offrir des adaptations et de rendre l'activité encore plus inclusive et accessible.

Professeure

Angélique Granville

Horaire

Mardis 11h20 à 12h20

MATÉRIEL REQUIS

Votre bonne humeur et de bonnes chaussures de sport!

