

## Cours Adulte (15 ANS ET +) AUTOMNE 2011

Cours	Description	Horaire	Coût	Prof.	Début
<b>Cardio Maman-Bébé</b>	Ce cours est conçu pour les jeunes mamans désirant se remettre en forme après l'accouchement, tout en passant de beaux moments avec leur bébé. Le cours vise à améliorer la santé cardio-vasculaire et tonifier les muscles.	Lundi 9h50 à 10h50	Choisissez plus de cours pour économiser! 50\$/1 cours    90\$/2 cours    120\$/3 cours    140\$/4 cours    150\$/5 cours	Claudia Cartier	19 sept.
		Mercredi 9h50 à 10h50			
<b>Cardio Militaire</b>	Cours de mise en forme permettant de dépasser ses limites. Pour ceux qui ont le goût de se défouler, de s'amuser et de bouger. Cours permettant de brûler un maximum de calories en le minimum de temps, tout en conservant la masse musculaire. Dynamisme et énergie garantie!	Lundi 11h00 à 12h00		Claudia Cartier	19 sept.
		Mardi 18h00 à 19h00		MariePier G. Rousseau	
		Mercredi 11h00 à 12h00		Claudia Cartier	
		Jeudi 18h00 à 19h00		MariePier G. Rousseau	
<b>Work-Out varié</b>	Entraînement et exercices sur une musique qui permet de travailler le cardio et surtout avoir du plaisir. Cours variant d'une semaine à l'autre.	Lundi 18h00 à 19h00		Marie-Josée Cantin	19 sept.
		Mercredi 18h00 à 19h00			
		Mardi 19h10 à 20h10			
<b>Zumba</b>	Inspiré des rythmes latins et du hip hop, les cours de zumba sont un mélange de fitness conventionnel et de danse. Venez bouger au rythme du merenge, de la salsa ou du reggaeton!	Lundi 19h10 à 20h10		Claudia Cartier	19 sept.
		Mercredi 20h20 à 21h20			
<b>Stretching</b>	Après l'effort, le réconfort! Le stretching vise à améliorer la flexibilité des articulations. Tout en améliorant la flexibilité, c'est un moment de détente qui nous permet de comprendre les mouvements de notre corps.	Lundi 20h20 à 21h20		Claudia Cartier	19 sept.
<b>Kick-Boxing</b>	Ensemble des disciplines de combat utilisant les coups de pied et de poing. Supervisé par une professeure d'expérience.	Lundi 10h10 à 11h10		Lucie Desrosiers	19 sept.
		Mercredi 10h10 à 11h10			
		Jeudi 17h30 à 18h30			
<b>Step</b>	Enchaînements de mouvements effectués à l'aide d'un step. Aide à développer la force musculaire et à augmenter la capacité cardio-vasculaire. Le step vous permettra de bouger, sauter mais surtout de dépenser des calories.	Lundi 18h00 à 19h00	Claudia Cartier	19 sept.	
		Mardi 18h00 à 19h00			Andrée Bacon
		Mercredi 19h10 à 20h10			Claudia Cartier
<b>Abdo et Fesses</b>	Permet de travailler les membres inférieurs ( cuisses, fesses et abdominaux). Exercices au sol et sur le step.	Mardi 19h10 à 20h10	Frédérique Beaulac	20 sept.	
		Jeudi 19h10 à 20h10			
<b>Yoga</b>	Le yoga propose différents exercices pour le corps et l'esprit. Une combinaison par excellence le stress, retrouver la vitalité et la sérénité intérieure.	Lundi 13h00 à 14h30	60\$/1 fois    100\$/2 fois	Ginette C. Théroux	19 sept.
		Lundi 19h10 à 20h40			
<b>Mise en forme 50 ans et +</b>	Cours permettant de travailler avec différents programmes: Viactive, Tai Chi et Qi Chong. Exercices et relaxation.	Mardi 9h05 à 10h05	50\$/1 fois    90\$/2fois	Jean-Philippe Riou	20 sept.
		Jeudi 10h30 à 11h30			
<b>Auto-Défense 50 ans et +</b>	Pratique et exercices permettant de développer des moyens de défense face à différentes agressions.	Lundi 9h00 à 10h00	50\$/1 fois    90\$/2fois	Lucie Desrosiers	19 sept.
		Mercredi 9h00 à 10h00			

<b>Anglais Niveau 1</b>	Cours de base. Exercices écrits et oraux dans un contexte de la vie courante. Vocabulaire de base et temps de verbe les plus utilisés.	Mardi 19h00 à 20h30	60 \$	Claudine Robichaud Paré	20 sept.
<b>Anglais Niveau 2</b>	Cours s'adressant aux personnes ayant une base en anglais. Exercices utilisant un vocabulaire et temps de verbes plus complexes.	Mercredi 19h00 à 21h00	70 \$	Richard Bernier	21 sept.
<b>Anglais Niveau 3</b>	Discussions et exercices pour des gens ayant de la facilité avec l'anglais. Prises de position et dialogues sur différents sujets.	Lundi 18h00 à 20h00	70 \$	Mélissa Daneau	19 sept.
<b>Espagnol Niveau 1</b>	S'adresse aux personnes qui n'ont aucune connaissance en espagnole. L'espagnole dans un contexte de voyage et de base de la vie de tous les jours.	Lundi 19h00 à 21h00	70 \$	Dayami Rodrigue	19 sept.
<b>Espagnol Niveau 2</b>	Pour des gens avec une base en espagnole. Les discussions seront les principaux moyens d'apprentissage dans des situations de la vie courante.	Mardi 19h00 à 21h00	70 \$	Dayami Rodrigue	20 sept.
<b>Baladi Niveau 1 Débutant</b>	Découvrez le plaisir de danser avec différentes techniques du baladi. Le baladi est excellent pour raffermir les muscles, améliorer la souplesse et l'endurance cardiovasculaire. C'est également une thérapie pour le corps et l'esprit.	Mercredi 17h45 à 18h45	50\$/1 fois 90\$/2 fois	Diane Desharnais	21 sept.
		Judi 18h55 à 19h55		Diane Desharnais	
<b>Baladi Niveau 2 Intermédiaire</b>		Mercredi 20h05 à 21h05	50 \$	Diane Desharnais	21 sept.
<b>Baladi Niveau 3 Avancé</b>		Judi 20h00 à 21h30	60 \$	Diane Desharnais	22 sept.
<b>Cours de danse Gitane</b>	La danse gitane se définit comme un courant issu de la danse orientale. Son langage et sa technique se fondent sur plusieurs traditions de la danse. Venez découvrir le plaisir de danser!	Mercredi 18h55 à 19h55	50 \$	Diane Desharnais	21 sept.
<b>Peinture Acrylique</b>	Peindre n'est pas compliqué! Apprenez les techniques de base afin de réaliser votre propre œuvre d'art!	Mercredi 13h00 à 15h30	85 \$	Ginette C. Théroux	21 sept.
<b>Peinture à l'huile</b>		Judi 18h30 à 21h30	90 \$	Marylène Weare	22 sept.
<b>Confection de bijoux</b>	Réalisation de bijoux (colliers, bagues, boucles d'oreilles) à votre goût que vous pourrez porter avec une grande fierté. Ce cours permettra d'apprendre différentes techniques réutilisables à la maison.	Mercredi 19h00 à 21h00	100 \$	Annie Mowatt	21 sept.
<b>Cours de Sécurité Nautique</b>	Prenez un cours de sécurité nautique avec un formateur expérimenté en matière de sécurité nautique et apprenez les bases de la navigation. Ce cours est conçu pour le plaisancier débutant et le plaisancier expérimenté. Après avoir réussi votre examen de bateau, votre Carte de bateau vous sera émise, aussi connue sous le nom de permis de bateau.	Mercredi 28 sept ou mercredi 12 oct 18h30	85 \$	Denis Boulé	
<b>Cours de Carte et Boussole</b>	Partez à l'aventure en toute sécurité. Cours sur l'utilisation de la carte et boussole reliées au GPS.	Samedi 24 sept 8h00	150 \$	Denis Boulé	