





âge +	Secteur	activité		Description	Coché la/les saison			
					préf.	Printemps,	été,	automne, hiver
0 à 5 /Parent	Physique	Zumbini		Pour les parents adeptes de Zumba, c'est le temps d'en faire en compagnie de vos tout-petits ! Vous partagerez de beaux moments à danser et à bouger ensemble.	P	E	A	H
4 à 6	artisanat	Brico-Brico		Les enfants feront différents projets et utiliseront différentes techniques: collage, peinture, dessin, pastel et bien plus. Ce cours plaira certainement à vos petits artistes. Voir le prix si inclus matos (je dirais oui)	P	E	A	H
5 à 11	artisanat	Brico-récup		Utilisation de matériaux recyclables pour création d'objets utiles.	P	E	A	H
6 à 13	Physique	Zumbono		Zumba pour les adolescents.	P	E	A	H
10 +	Physique	Initiation à la raquette		Prêt de raquettes inclus	P	E	A	H
11 à 15	Santé	Cours de gardiennage (Croix-rouge)		Apprentissage des techniques pour garder des enfants en toute confiance. Prévention, sécurité, premiers soins et attitudes à privilégier pour devenir un bon gardien	P	E	A	H
12	Musique	Guitare		Apprendre à jouer de la guitare.	P	E	A	H
14	alimentation	Alimentation végétarienne		Apprenez, préparez et dégustez les aliments de base d'une alimentation végétarienne.	P	E	A	H
14	alimentation	Cuisine intergénérationnelle		La transmission du savoir-faire. Montrer à des jeunes et des moins jeunes les rudiments de la cuisine. Même principe que la cuisine collective mais en mélangeant un novice en cuisine avec quelqu'un d'expérimenté. Vous rapportez chez vous ce que vous avez popoté.	P	E	A	H
14	alimentation	La base des desserts pour tous!		Venez apprendre les techniques de base pour réaliser avec succès différents desserts pour le plaisir de toute la famille.	P	E	A	H
14	alimentation	La route des épices		L'histoire des épices est au cœur de celle de l'humanité. Les épices sont variées et proviennent de graines (coriandre), de fruits (poivre), d'écorces (cannelle) ou de rhizomes (gingembre). C'est donc tout un univers riche en couleurs et en saveurs que nous explorerons.	P	E	A	H
14	alimentation	Le compost		Qui a inventé le compostage? -Pourquoi faire du compostage....-Comment bien réussir et utiliser son compost.	P	E	A	H
14	artisanat	Atelier d'artisanat		Différents ateliers peuvent être offerts : confection de bijoux, couture, etc.	P	E	A	H
14	artisanat	Couture 1		Initiation à la couture de maison	P	E	A	H
14	artisanat	Couture 2		Comment faire une courtepoin	P	E	A	H
14	artisanat	Faux vitrail		Différents ateliers peinture sur toile ou peinture sur bois, initiation et intermédiaire, chacun fait son projet.	P	E	A	H

âge +	Secteur	activité	 Description	Coché la/les saison			
				préf.	Printemps,	été,	automne, hiver
14	artisanat	Pause tricot/crochet	L'amitié, le partage par la transmission du savoir-faire. Les talents de chacune sont mis à contribution. Venez tricoter librement et offrir votre expérience à ceux qui en auraient besoin. Bon aussi pour les personnes qui désirent apprendre le tricot ou le crochet par des personnes plus expérimentées. Une pause du stress quotidien avec un partage de connaissance.	P	E	A	H
14	artisanat	Peinture (toile/bois) 1	Différents ateliers peinture sur toile ou peinture sur bois, initiation	P	E	A	H
14	artisanat	Peinture (toile/bois) 2	Différents ateliers peinture sur toile ou peinture sur bois, chacun fait son projet sous supervision pour de l'aide - intermédiaire et avancé.	P	E	A	H
14	Langues	Aide au français		P	E	A	H
14	Langues	Anglais débutant		P	E	A	H
14	Langues	Anglais intermédiaire		P	E	A	H
14	Langues	Espagnol débutant		P	E	A	H
14	Langues	Espagnol intermédiaire		P	E	A	H
14	Physique	Badminton		P	E	A	H
14	Physique	Cardio tonus	C'est plus motivant de bouger en gang! Bouger en groupe, un DVD sera votre formateur (gratuit).	P	E	A	H
14	Physique	Physique libre	C'est plus motivant de bouger en gang! Bouger en groupe, un DVD sera votre formateur (gratuit).	P	E	A	H
14	Physique	Pickleball	Aussi appelé tennis léger, est une variante du tennis traditionnel.	P	E	A	H
14	Physique	Yoga Prana	Permet un renforcement musculaire accru. Idéal pour les gens qui souhaitent augmenter leur masse musculaire et obtenir les bienfaits associés au yoga.	P	E	A	H
14	Physique	Zumba	La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines, mais aussi de styles variés.	P	E	A	H
15	Atelier conférence	Auto-hypnose - apprendre l'hypnose pour tous	Initiation à l'hypnose de 2 heures, incluant théorie, pratique et période de question. Parfait pour les personnes curieuses qui veulent découvrir l'auto-hypnose et savoir si cette technique peut s'appliquer à leur vie.	P	E	A	H
15	Atelier conférence	Le budget - des chiffres qui parlent	Venez apprendre comment utiliser le budget comme outil pour la réalisation de ses projets personnels.	P	E	A	H
15	Atelier conférence	Le crédit : c'est dans mon intérêt d'y voir	Venez comprendre le fonctionnement du crédit et évaluer son poids dans notre budget pour l'utiliser judicieusement.	P	E	A	H

âge +	Secteur	activité	 Description	Coché la/les saison			
				préf.	Printemps,	été,	automne, hiver
15	Atelier conférence	Le surendettement : des solutions pour s'en sortir	Comprendre le fonctionnement du crédit et évaluer son impact dans son budget pour l'utiliser judicieusement.	P	E	A	H
15	Atelier conférence	Une ass. vie et un test., ça sert à quoi quand on est jeune?	L'influence d'une assurance vie et d'un testament sur une enquête de crédit.	P	E	A	H
16	Club	Club de lecture	Vous aimez lire et partager. Les personnes se donne une quantité de livre à lire dans un laps de temps déterminé et à chaque rencontre hebdomadaire, des discussions sur les livres lus (les plus et les moins).	P	E	A	H
16	Club	Club de scrabble duplicate	Le Scrabble duplicate est un système de jeu qui met les joueurs face aux mêmes tirages : à tout moment d'une partie, chaque joueur dispose des mêmes lettres que ses concurrents et se trouve confronté au même problème. Il en résulte que si, dans le Scrabble classique, un seul jeu suffit pour deux à quatre joueurs, il en faut un par joueur en duplicate.	P	E	A	H
16	Langues	Atelier d'écriture	Atelier pas-à-pas sur l'écriture d'un premier livre, dans lequel le responsable fait su suivi plus rapproché avec les participants et des conseils plus individualisés.	P	E	A	H
16	Techno	Initiation à la photographie	Apprenez les fonctions de base sur un téléphone ou une tablette afin de bien réussir vos photos.	P	E	A	H
18	alimentation	Cuisine collective	Un petit groupe de personnes qui mettent en commun leur temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achats, cuisson, évaluation) des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles. Elle s'adresse à toutes les personnes qui ont le souci d'une saine alimentation et d'une meilleure qualité de vie pour elles et leur famille.	P	E	A	H
18	Mes finances, mon avenir!	Marché boursier - débutant	Que vous soyez un jeune épargnant, au milieu de votre carrière ou retraité, les marchés boursiers ont un impact majeur sur votre vie. Cette formation de base vous permettra de démystifier le fonctionnement des divers marchés. Quel impact aura une hausse des taux d'intérêts sur mon portefeuille? Est-ce que ce fond commun est adapté à ma situation?	P	E	A	H
18	Mes finances, mon avenir!	Marché boursier - Intermé.	Que vous soyez un investisseur de longue date ou que la bourse soit une nouvelle passion pour vous, cette soirée répondra à vos questionnements. Par exemple, comment diversifier adéquatement mon portefeuille? Où trouver l'information requise pour dénicher les meilleurs placements? Comment lire les états financiers d'une entreprise? Comment optimiser mes investissements pour tenir compte des lois fiscales canadiennes?	P	E	A	H

âge +	Secteur	activité	 Description	Coché la/les saison			
				préf.	Printemps,	été,	automne, hiver
18	Mes finances, mon avenir!	Préparation à la retraite	Que la retraite soit éminente ou encore dans plusieurs années, cette soirée d'information s'applique à vous. À l'aube de la retraite, il est normal de ressentir des inquiétudes financières, aurais-je suffisamment d'épargne pour les dépenses courantes, pour les destinations longtemps rêvées? À l'opposé, un jeune travailleur qui acquiert de belles habitudes d'épargne tôt dans sa carrière, profite de la magie des intérêts composés! Prenez le contrôle de votre futur.	P	E	A	H
18	Techno	Achats et transactions sécuritaires en ligne	Nombreux sont ceux qui achete et font des transactions sur Internet. À la suite de ce cours, vous aurez toutes les informations utiles pour effectuer des transactions sécuritaires en ligne. **Une connaissance de base est requise. Vous devez être dans la capacité de naviguer sur internet avec votre appareil électronique. ***Obligatoire tablettes, ordinateur ou téléphone intelligent.	P	E	A	H
18	Techno	Impression 3D	Vous voulez vous initier aux secrets de l'impression 3D? Comment l'impression 3D fonctionne? Quelle imprimante 3D puis-je m'acheter pour commencer? Nous apporterons des réponses à vos questions concernant vos débuts en impression 3D.	P	E	A	H
18	Techno	Initialion aux tablettes Android	Apprenez à bien utiliser votre appareil. Ce cours s'adresse aux personnes ayant très peu d'expérience avec ces appareils ou avec les ordinateurs. Tablette Android obligatoire (Acer, Asus, Google, Samsung, HTC, etc.).	P	E	A	H
18	Techno	Initiation au téléphone intelligent	Les téléphones intelligents sont dotés d'une multitude de fonctions. Apprenez à bien vous servir de votre appareil et à en faire une utilisation optimale. Téléphone cellulaire intelligent ANDROID obligatoire (Motorola, Acer, Asus, Google, Samsung, HTC, etc.).	P	E	A	H