

Session automne 2025

Pour certains cours, il est possible de vous inscrire au prorata des séances restantes. Communiquez avec nous au **450-661-4276**

Activité	Début	Fin	Horaire	Durée de la séance	Emplacement	Nombre de séances	Prix
Anglais Débutant 2 Lundi 13h00 - Lydia Borecki	8 septembre 2025	8 décembre 2025	Lundi 13h00 à 15h00	02:00	Local 010	13	132,00 \$
Anglais Intermédiaire mercredi 10h00 - Lydia Borecki	10 septembre 2025	3 décembre 2025	Mercredi 10h00 à 12h00	02:00	Local 010	13	132,00 \$
Aquaforme Du Sablon Jeudi 11h00	11 septembre 2025	11 décembre 2025	Jeudi 11h00 à 11h55	00:55	Centre du Sablon	14	186,00 \$
Aquaforme Du Sablon Mercredi 12h30	10 septembre 2025	10 décembre 2025	Mercredi 12h30 à 13h25	00:55	Centre du Sablon	14	186,00 \$
Aquaforme Val-des-Arbres Jeudi 10h05	18 septembre 2025	20 novembre 2025	Jeudi 10h05 à 11h00	00:55	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
Aquaforme Val-des-Arbres Jeudi 11h10	18 septembre 2025	20 novembre 2025	Jeudi 11h10 à 12h05	00:55	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
Aquaforme Val-des-Arbres Lundi 10h05	15 septembre 2025	24 novembre 2025	Lundi 10h05 à 11h00	00:55	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
Aquaforme Val-des-Arbres Lundi 11h10	15 septembre 2025	24 novembre 2025	Lundi 11h10 à 12h05	00:55	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
Aquaforme Val-des-Arbres Mardi 10h05	16 septembre 2025	18 novembre 2025	Mardi 10h05 à 11h00	00:55	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
Aquaforme Val-des-Arbres Mardi 11h10	16 septembre 2025	18 novembre 2025	Mardi 11h10 à 12h05	00:55	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
Aquajogging Val-des-Arbres Lundi 9h00	15 septembre 2025	24 novembre 2025	Lundi 09h00 à 09h55	00:55	Piscine Val-des-Arbres	10	138,00 \$
Aquarelle mercredi 13h00 - Martine Leblanc	10 septembre 2025	3 décembre 2025	Mercredi 13h00 à 15h30	02:30	Local 009	13	189,00 \$
Aquarelle multi-niveaux jeudi 9h15 - Danielle Forget	11 septembre 2025	4 décembre 2025	Jeudi 09h15 à 11h45	02:30	Local 108	13	189,00 \$
Ateliers de carterie et 3D Mardi 13h30 - Diane Desrosiers	Détails à venir						
Cerveaux actifs - Niveau 1 - Mercredi 09h00 - Lorraine Lamoureux	15 octobre 2025	17 décembre 2025	Mercredi 09h00 à 11h30	02:30	Local 218	10	120,00 \$
Cerveaux actifs - Niveau 1 - cahier obligatoire	Cahier obligatoire					1	25,00 \$
Danse en ligne débutant 1 vendredi 9h00 - Gilbert Laniel	12 septembre 2025	5 décembre 2025	Vendredi 09h00 à 10h15	01:15	Local 106	13	62,00 \$
Danse en ligne débutant 2 vendredi 10h30 - Gilbert Laniel	12 septembre 2025	5 décembre 2025	Vendredi 10h30 à 11h45	01:15	Local 106	13	62,00 \$
Danse en ligne intermédiaire jeudi 9h00 - Gilbert Laniel	11 septembre 2025	4 décembre 2025	Jeudi 09h00 à 11h30	02:30	Local 106	13	112,00 \$
Danse en ligne pratique mardi 9h30 - Gilbert Laniel	9 septembre 2025	9 décembre 2025	Mardi 09h30 à 11h30	02:00	Local 106	13	90,00 \$
Danse en ligne Country mercredi 10h15 - Sylvie Couture	10 septembre 2025	3 décembre 2025	Mercredi 10h15 à 11h45	01:30	Local 006	13	151,00 \$
A-Diaporamas Passeport -2025-2026 mardi 13h15	Formule passeport valable pour l'ensemble des 8 présentations - Revient à 12,50\$ l'unité.					8	100,00 \$
Diaporama 1 - La Suisse, l'Alsace et Paris, une combinaison gagnante par Alain Benoit	23 septembre 2025	23 septembre 2025	Mardi 13h15 à 15h30	02:15	Local 006	1	16,00 \$
Diaporama 2 - La Croatie, joyau de l'Adriatique par Marc Laberge	30 septembre 2025	30 septembre 2025	Mardi 13h15 à 15h30	02:15	Local 006	1	16,00 \$

Session automne 2025

Pour certains cours, il est possible de vous inscrire au prorata des séances restantes. Communiquez avec nous au **450-661-4276**

Activité	Début	Fin	Horaire	Durée de la séance	Emplacement	Nombre de séances	Prix
Diaporama 3 - L'Inde au temps des Maharajahs : Splendeurs et pauvreté - partie 1 par Mark Bradley	21 octobre 2025	21 octobre 2025	Mardi 13h15 à 15h30	02:15	Local 006	1	16,00 \$
Diaporama 4 - L'Inde au temps des Maharajahs : Splendeurs et pauvreté - partie 2 par Mark Bradley	28 octobre 2025	28 octobre 2025	Mardi 13h15 à 15h30	02:15	Local 006	1	16,00 \$
Diaporama 5 - Argentina: de la Pampa al Tango par Richard Fournier	4 novembre 2025	4 novembre 2025	Mardi 13h15 à 15h30	02:15	Local 006	1	16,00 \$
Diaporama 6 - Les villes de l'Est du Canada et la Première Guerre mondiale par François tisseur, les conférenciers du voyage	11 novembre 2025	11 novembre 2025	Mardi 13h15 à 15h00	01:45	Local 006	1	16,00 \$
Diaporama 7 – Un tour du monde dans les pas des écrivains voyageurs avec Rodolphe Lasnes	25 novembre 2025	25 novembre 2025	Mardi 13h15 à 15h30	02:15	Local 006	1	16,00 \$
Diaporama 8 - La Loire et ses châteaux par Pierre Gagnon, les conférenciers du voyage	2 décembre 2025	2 décembre 2025	Mardi 13h15 à 15h00	01:45	Local 006	1	16,00 \$
Atelier d'écriture mardi 9h30 - Rémi Marcoux	9 septembre 2025	2 décembre 2025	Mardi 09h30 à 12h00	02:30	Local 109	13	201,00 \$
Espagnol débutant 1 jeudi 13h00 - Maria Mosquera	11 septembre 2025	4 décembre 2025	Jeudi 13h00 à 15h00	02:00	Local 109	13	150,00 \$
Espagnol intermédiaire 2 lundi 9h30 - Maria Mosquera	8 septembre 2025	8 décembre 2025	Lundi 09h30 à 11h30	02:00	Local 109	13	150,00 \$
Espagnol avancé supérieur C mercredi 9h00 - Maria Mosquera #347	10 septembre 2025	3 décembre 2025	Mercredi 09h00 à 12h00	03:00	Local 109	13	218,00 \$
Espagnol avancé supérieur A mercredi 13h00 - Maria Mosquera #353	10 septembre 2025	3 décembre 2025	Mercredi 13h00 à 16h00	03:00	Local 109	13	218,00 \$
Espagnol avancé supérieur B jeudi 9h00 - Maria Mosquera #482	11 septembre 2025	4 décembre 2025	Jeudi 09h00 à 12h00	03:00	Local 109	13	218,00 \$
Espagnol avancé 2 vendredi 9h00 - Maria Mosquera	12 septembre 2025	12 décembre 2025	Vendredi 09h00 à 12h00	03:00	Local 109	13	218,00 \$
Espagnol voyage intermédiaire 3 mercredi 9h15 - Saskia Zurita	10 septembre 2025	3 décembre 2025	Mercredi 09h15 à 11h15	02:00	Local 213	13	150,00 \$
Espagnol voyage intermédiaire 1 jeudi 9h15- Saskia Zurita	11 septembre 2025	4 décembre 2025	Jeudi 09h15 à 11h15	02:00	Local 213	13	150,00 \$
Espagnol voyage avancé jeudi 11h30 - Saskia Zurita	11 septembre 2025	4 décembre 2025	Jeudi 11h30 à 13h30	02:00	Local 213	13	150,00 \$
Espagnol voyage débutant 1 mercredi 11h30 - Saskia Zurita	10 septembre 2025	3 décembre 2025	Mercredi 11h30 à 13h30	02:00	Local 213	13	150,00 \$
Étirements 161 Lundi 13h15 - Jean Lamoureux	8 septembre 2025	15 décembre 2025	Lundi 13h15 à 14h15	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Étirements 291 Mardi 14h30 - Jean Lamoureux	9 septembre 2025	16 décembre 2025	Mardi 14h30 à 15h30	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Étirements 371 Mercredi 14h30 - Jean Lamoureux	10 septembre 2025	10 décembre 2025	Mercredi 14h30 à 15h30	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Étirements 450 Jeudi 13h15 - Jean Lamoureux	11 septembre 2025	11 décembre 2025	Jeudi 13h15 à 14h15	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Exercices Adaptés Lundi 09h30 - Marie-Claude Renaud	8 septembre 2025	8 décembre 2025	Lundi 09h30 à 10h30	01:00	Local 108	13	132,00 \$
Exercices Adaptés Lundi 10h45 - Marie-Claude Renaud	8 septembre 2025	8 décembre 2025	Lundi 10h45 à 11h45	01:00	Local 108	13	132,00 \$

Session automne 2025

Pour certains cours, il est possible de vous inscrire au prorata des séances restantes. Communiquez avec nous au **450-661-4276**

Activité	Début	Fin	Horaire	Durée de la séance	Emplacement	Nombre de séances	Prix
Exercices Adaptés Mercredi 09h30 - Marie-Claude Renaud	10 septembre 2025	10 décembre 2025	Mercredi 09h30 à 10h30	01:00	Local 009	13	132,00 \$
Exercices Adaptés Mercredi 10h45 - Marie-Claude Renaud	10 septembre 2025	10 décembre 2025	Mercredi 10h45 à 11h45	01:00	Local 009	13	132,00 \$
Exercices Adaptés Vendredi 09h30 - Marie-Claude Renaud	12 septembre 2025	12 décembre 2025	Vendredi 09h30 à 10h30	01:00	Local 215	13	132,00 \$
Histoire de la musique Jeudi 9h30 - Claire Villeneuve	11 septembre 2025	2 octobre 2025	Jeudi 09h30 à 12h00	02:30	Local 215	4	58,00 \$
Histoire de l'art Mardi 10h00 - Maryse Chevrette	14 octobre 2025	2 décembre 2025	Mardi 10h00 à 12h00	02:00	Local 006	8	127,00 \$
Introduction à la généalogie - Cohorte 1-(3 ateliers) - jeudi 9h30 - Lynda Beaudriault	18 septembre 2025	2 octobre 2025	Jeudi 9h30 à 11h30	02:00	Local 103	3	25,00 \$
Introduction à la généalogie - Cohorte 2-(3 ateliers) - jeudi 9h30 - Lynda Beaudriault	23 octobre 2025	6 novembre 2025	Jeudi 9h30 à 11h30	02:00	Local 103	3	25,00 \$
Introduction à l'intelligence artificielle 1 groupe A- jeudi 10h00	11 septembre 2025	23 octobre 2025	Jeudi 10h00 à 12h00	02:00	Local 104	6	57,00 \$
Introduction à l'intelligence artificielle 1 groupe B - jeudi 10h00	5 novembre 2025	11 décembre 2025	Jeudi 10h00 à 12h00	02:00	Local 104	6	57,00 \$
Introduction à l'intelligence artificielle 2 -Vendredi 10h00	12 septembre 2025	31 octobre 2025	Vendredi 10h00 à 12h00	02:00	Local 104	6	57,00 \$
Ipad, Iphone, Icloud Débutant Mercredi 10h00	10 septembre 2025	10 décembre 2025	Mercredi 10h00 à 12h00	02:00	Local 104	13	121,00 \$
Téléphone et tablette Android Débutant Mardi 10h00	9 septembre 2025	16 décembre 2025	Mardi 10h00 à 12h00	02:00	Local 104	13	121,00 \$
Italien Débutant mercredi 9h30 - Enza Monaco	10 septembre 2025	3 décembre 2025	Mercredi 09h30 à 11h30	02:00	Local 217	13	150,00 \$
Italien Élémentaire 1 mardi 9h30 - Enza Monaco	9 septembre 2025	2 décembre 2025	Mardi 09h30 à 11h30	02:00	Local 217	13	150,00 \$
Jouer au 500 Jeudi 13h00 à 15h45	11 septembre 2025	11 décembre 2025	Jeudi 13h00 à 15h45	02:45	Local 104	13	35,00 \$
Mise en forme Énergie 501 Vendredi 9h15 - Marie Sejaan	12 septembre 2025	5 décembre 2025	Vendredi 09h15 à 10h15	01:00	Local 006	13	73,00 \$
Mise en forme Énergie 531 Vendredi 10h30- Marie Sejaan	12 septembre 2025	5 décembre 2025	Vendredi 10h30 à 11h30	01:00	Local 006	13	73,00 \$
Mise en forme 121 Lundi 8h45 - Jean Lamoureux	8 septembre 2025	15 décembre 2025	Lundi 08h45 à 09h45	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 131 Lundi 10h00 - Jean Lamoureux	8 septembre 2025	15 décembre 2025	Lundi 10h00 à 11h00	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 141 Lundi 11h15 - Jean Lamoureux	8 septembre 2025	15 décembre 2025	Lundi 11h15 à 12h15	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 171 Lundi 14h30 - Jean Lamoureux	8 septembre 2025	15 décembre 2025	Lundi 14h30 à 15h30	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 271 Mardi 13h15 - Jean Lamoureux	9 septembre 2025	16 décembre 2025	Mardi 13h15 à 14h15	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 321 Mercredi 8h45 - Jean Lamoureux	10 septembre 2025	10 décembre 2025	Mercredi 08h45 à 09h45	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 332 Mercredi 10h00 - Jean Lamoureux	10 septembre 2025	10 décembre 2025	Mercredi 10h00 à 11h00	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 341 Mercredi 11h15 - Jean Lamoureux	10 septembre 2025	10 décembre 2025	Mercredi 11h15 à 12h15	01:00	Local 106	13	73,00 \$

Session automne 2025

Pour certains cours, il est possible de vous inscrire au prorata des séances restantes. Communiquez avec nous au **450-661-4276**

Activité	Début	Fin	Horaire	Durée de la séance	Emplacement	Nombre de séances	Prix
Mise en forme 351 Mercredi 13h15 - Jean Lamoureux	10 septembre 2025	10 décembre 2025	Mercredi 13h15 à 14h15	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mise en forme 471 Jeudi 14h30 - Jean Lamoureux	11 septembre 2025	11 décembre 2025	Jeudi 14h30 à 15h30	01:00	Local 106	13	73,00 \$
Mouvements corporels conscients Vendredi 09h00-Sylvie Perron	12 septembre 2025	12 décembre 2025	Vendredi 09h00 à 10h30	01:30	Local 213	10	93,00 \$
Mouvements corporels conscients Vendredi 11h00 - Sylvie Perron	12 septembre 2025	12 décembre 2025	Vendredi 11h00 à 12h30	01:30	Local 213	10	93,00 \$
Palet (Shuffle board) - André Brisset	12 septembre 2025	12 décembre 2025	Vendredi 13h00 à 15h30	02:00	Local 006	13	35,00 \$
Peinture à l'huile Lundi 13h00 - Réjean Riendeau	8 septembre 2025	8 décembre 2025	Lundi 13h00 à 15h30	02:30	Local 213	13	190,00 \$
Pétanque Mercredi 13h00 - Nicole Aird et Diane Gravel	10 septembre 2025	3 décembre 2025	Mercredi 13h00 à 15h00	02:00	Local 006	13	35,00 \$
Pilates jeudi 13h15 - Paul Bertrand	11 septembre 2025	4 décembre 2025	Jeudi 13h15 à 14h30	01:15	Local 108	13	129,00 \$
Pilates Mardi 13h15 - Paul Bertrand	9 septembre 2025	9 décembre 2025	Mardi 13h15 à 14h30	01:15	Local 108	13	129,00 \$
Pilates Mercredi 13h15 - Paul Bertrand	10 septembre 2025	3 décembre 2025	Mercredi 13h15 à 14h30	01:15	Local 215	13	129,00 \$
Qi Gong - Jeudi 13h00 - Élise Hervatin	11 septembre 2025	4 décembre 2025	Jeudi 13h00 à 14h15	01:15	Local 009	13	112,00 \$
Qi Gong - Lundi 10h45 - Élise Hervatin	8 septembre 2025	8 décembre 2025	Lundi 10h45 à 12h00	01:15	Local 009	13	112,00 \$
Qi Gong - Vendredi 9h00 - Élise Hervatin	12 septembre 2025	5 décembre 2025	Vendredi 09h00 à 10h15	01:15	Local 009	13	112,00 \$
Qi Gong (débutant) - Vendredi 10h30 - Élise Hervatin	12 septembre 2025	5 décembre 2025	Vendredi 10h30 à 11h30	01:00	Local 009	13	103,00 \$
Scrabble duplicate Mercredi 13h30 - Diane Desrosiers	10 septembre 2025	10 décembre 2025	Mercredi 13h30 à 15h30	02:00	Local 108	13	41,00 \$
Tai-Chi Quan 2 - 1ere partie des 24 pas (débutant) - Lundi 09h15 - Jean Lépine	8 septembre 2025	8 décembre 2025	Lundi 09h15 à 10h15	01:00	Local 215	13	95,00 \$
Tai-Chi Quan 3 - 1ère partie des 108 pas - Lundi 10h30 - Jean Lépine	8 septembre 2025	8 décembre 2025	Lundi 10h30 à 12h00	01:30	Local 215	13	129,00 \$
Tai-Chi Quan 4 - Perfectionnement des 108 pas - Lundi 13h00 - Jean Lépine	8 septembre 2025	8 décembre 2025	Lundi 13h00 à 14h30	01:30	Local 215	13	129,00 \$
Viactive Jeudi 13h30 - Jeanne Bauduin	11 septembre 2025	4 décembre 2025	Jeudi 13h30 à 15h00	01:30	Local 006	13	41,00 \$
Viactive Lundi 10h30 - Jeanne Bauduin	8 septembre 2025	8 décembre 2025	Lundi 10h30 à 12h00	01:30	Local 006	13	41,00 \$
Yoga sur chaise - lundi 13h00 - Diane Roy	8 septembre 2025	8 décembre 2025	Lundi 13h00 à 14h15	01:15	Local 108	13	91,00 \$
Yoga sur chaise - lundi 14h30 - Diane Roy	8 septembre 2025	8 décembre 2025	Lundi 14h30 à 15h45	01:15	Local 108	13	91,00 \$
Yoga Otha Zen Mardi 9h30 - Isabelle Brisson	9 septembre 2025	9 décembre 2025	Mardi 09h30 à 11h00	01:30	Local 108	13	129,00 \$
Yoga Zen débutant Mercredi 10h00 - May Char	10 septembre 2025	3 décembre 2025	Mercredi 10h00 à 11h30	01:30	Local 108	13	129,00 \$
Yoga Zen Jeudi 13h30 - May Char	11 septembre 2025	4 décembre 2025	Jeudi 13h30 à 15h30	01:30	Local 215	13	129,00 \$



Session automne 2025

Pour certains cours, il est possible de vous inscrire au prorata des séances restantes. Communiquez avec nous au **450-661-4276**

Activité	Début	Fin	Horaire	Durée de la séance	Emplacement	Nombre de séances	Prix
Zumba Gold Jeudi 10h15 - Marie Sejaan	11 septembre 2025	4 décembre 2025	Jeudi 10h15 à 11h15	01:00	Local 009	13	101,00 \$
Zumba Gold Lundi 9h30 - Christine Lévesque	8 septembre 2025	8 décembre 2025	Lundi 09h30 à 10h30	01:00	Local 009	13	101,00 \$
Zumba Gold Mardi 10h30 - Marie Sejaan	9 septembre 2025	2 décembre 2025	Mardi 10h30 à 11h30	01:00	Local 009	13	101,00 \$
Zumba Gold Toning Mardi 09h15 - Marie Sejaan	9 septembre 2025	2 décembre 2025	Mardi 09h15 à 10h15	01:00	Local 009	13	101,00 \$