

Session d'automne 2026 au Pavillon Bois Papineau							
Activité	Nom du groupe	Du	Au	Horaire	Local au pavillon du Bois Papineau et autres lieux	Nombre de séances	Tarification membre taxes incluses
Anglais	Anglais Débutant Lundi 13h00 - Lydia Borecki	14 septembre 2026	7 décembre 2026	Lundi 13h00 à 15h00	Local 010	12	122,00 \$
	Anglais Intermédiaire mercredi 10h00 - Lydia Borecki	16 septembre 2026	2 décembre 2026	Mercredi 10h00 à 12h00	Local 110	12	122,00 \$
Aquaforme Du Sablon	Aquaforme Du Sablon Jeudi 11h00	14 septembre 2026	17 décembre 2026	Jeudi 11h00 à 11h55	Piscine Centre du Sablon	14	180,00 \$
	Aquaforme Du Sablon Mercredi 12h00	16 septembre 2026	16 décembre 2026	Mercredi 12h00 à 12h55	Piscine Centre du Sablon	14	180,00 \$
Aquaforme Val-des-Arbres	Aquaforme Val-des-Arbres Jeudi 10h05	17 septembre 2026	19 novembre 2026	Jeudi 10h05 à 11h00	Piscine Val-des-Arbre	10	130,00 \$
	Aquaforme Val-des-Arbres Jeudi 11h10	17 septembre 2026	19 novembre 2026	Jeudi 11h10 à 12h05	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
	Aquaforme Val-des-Arbres Lundi 10h05	14 septembre 2026	23 novembre 2026	Lundi 10h05 à 11h00	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
	Aquaforme Val-des-Arbres Lundi 11h10	14 septembre 2026	23 novembre 2026	Lundi 11h10 à 12h05	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
	Aquaforme Val-des-Arbres Mardi 10h05	15 septembre 2026	17 novembre 2026	Mardi 10h05 à 11h00	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
	Aquaforme Val-des-Arbres Mardi 11h10	15 septembre 2026	17 novembre 2026	Mardi 11h10 à 12h05	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
	Aquaforme Val-des-Arbres Mardi 11h10	15 septembre 2026	17 novembre 2026	Mardi 11h10 à 12h05	Piscine Val-des-Arbres	10	130,00 \$
Aquajogging - Val Des Arbres	Aquajogging Val-des-Arbres Lundi 9h00	14 septembre 2026	23 novembre 2026	Lundi 09h00 à 09h55	Piscine Val-des-Arbres	10	143,00 \$
Aquarelle	Aquarelle Mercredi 13h00 - Martine Leblanc	9 septembre 2026	2 décembre 2026	Mercredi 13h00 à 15h30	Local 009	13	189,00 \$
Atelier de crochet	Atelier de crochet 1" grannies " - lundi 9h30	19 octobre 2026	26 octobre 2026	Lundi 09h30 à 12h00	Local 217	2	40,00 \$
	Atelier de crochet 2 " amigurumis des fêtes" - lundi 9h30	23 novembre 2026	30 novembre 2026	Lundi 09h30 à 12h00	Local 217	2	40,00 \$

Activité	Nom du groupe	Du	Au	Horaire	Local au pavillon du Bois Papineau et autres lieux	Nombre de séances	Tarification membre taxes incluses
Cerveaux actifs	Cerveaux actifs - Niveau 1 - Mercredi 09h00 - Manon Baril	9 septembre 2026	18 novembre 2026	Mercredi 09h00 à 11h30	Local 218	10	125,00 \$
	Cerveaux actifs - Niveau 2 - Mercredi 13h00 - Manon Baril	9 septembre 2026	18 novembre 2026	Mercredi 13h00 à 15h30	Local 218	10	125,00 \$
Chorale La Relance	Chorale La Relance - jeudi 13h30	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 13h30 à 15h00	Local 009	13	70,00 \$
Danse en ligne avec Gilbert Laniel	Danse en ligne niveau 1 vendredi 9h00 - Gilbert Laniel	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 09h00 à 10h15	Local 106	13	62,00 \$
	Danse en ligne niveau 2 vendredi 10h30 - Gilbert Laniel	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 10h30 à 11h45	Local 106	13	62,00 \$
	Danse en ligne niveau 3 jeudi 9h00 - Gilbert Laniel	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 09h00 à 11h00	Local 106	13	98,99 \$
	Danse en ligne pratique mardi 9h30 - Gilbert Laniel	8 septembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 09h30 à 11h30	Local 106	13	90,00 \$
Danse en ligne Country	Danse en ligne Country mercredi 10h15 - Sylvie Couture	9 septembre 2026	2 décembre 2026	Mercredi 10h15 à 11h45	Local 006	13	151,00 \$
Danse sur chaise	Danse sur chaise - jeudi 11h00	24 septembre 2026	10 décembre 2026	Jeudi 11h00 à 12h00	Local 009	12	69,00 \$
Diaporamas - Le monde à découvrir - Mardi 13h15	Diaporama Passeport -2026-2027 - 8 conférences	8 septembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 13h15 à 15h30	Local 006	8	100,00 \$
	Diaporama 1 - Anghor: L'empire au destin tragique (M. Bradley)	8 septembre 2026	8 septembre 2026	Mardi 13h15 à 15h30	Local 006	1	16,00 \$
	Diaporama 2 - Pondichéry: la Nouvelle France de l'Asie (M. Bradley)	15 septembre 2026	15 septembre 2026	Mardi 13h15 à 15h00	Local 006	1	16,00 \$
	Diaporama 3 - Côte -Nord: la route 138 (M. Laberge)	29 septembre 2026	29 septembre 2026	Mardi 13h15 à 15h30	Local 006	1	16,00 \$
	Diaporama 4 - Birmanie: pays de merveilles (M. Laberge)	13 octobre 2026	13 octobre 2026	Mardi 13h15 à 15h30	Local 006	1	16,00 \$
	Diaporama 5 - Le Japon (F. Tisseur)	27 octobre 2026	27 octobre 2026	Mardi 13h15 à 15h30	Local 006	1	16,00 \$
	Diaporama 6 - Les pays baltes (M. Laberge)	3 novembre 2026	3 novembre 2026	Mardi 13h15 à 15h00	Local 006	1	16,00 \$

Activité	Nom du groupe	Du	Au	Horaire	Local au pavillon du Bois Papineau et autres lieux	Nombre de séances	Tarification membre taxes incluses
	Diaporama 7 – Amsterdam (P. Gagnon)	10 novembre 2026	10 novembre 2026	Mardi 13h15 à 15h30	Local 006	1	16,00 \$
	Diaporama 8 - Bavière (P. Gagnon)	1 décembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 13h15 à 15h00	Local 006	1	16,00 \$
Espagnol	Espagnol débutant 1 - mercredi 9h00 - Maria Mosquera	9 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 09h30 à 11h30	Local 109	13	150,00 \$
	Espagnol avancé supérieur A - mercredi 13h00 - Maria Mosquera #353	9 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 13h00 à 16h00	Local 109	13	218,00 \$
	Espagnol avancé supérieur B - jeudi 9h00 - Maria Mosquera #482	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 09h00 à 12h00	Local 109	13	218,00 \$
	Espagnol débutant 4 jeudi 13h00 - Maria Mosquera	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 13h00 à 15h00	Local 109	13	150,00 \$
	Espagnol avancé 4 vendredi 9h00 - Maria Mosquera	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 09h00 à 12h00	Local 109	13	218,00 \$
	Espagnol intermédiaire 1 vendredi 12h30 - Maria Mosquera	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 12h30 à 15h30	Local 109	13	218,00 \$
	Espagnol voyage intermédiaire - jeudi 9h00 - Saskia Zurita	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 09h00 à 11h00	Local 213	13	150,00 \$
	Espagnol voyage débutant 2 - jeudi 11h10 Saskia Zurita	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 11h10 à 12h40	Local 213	13	113,00 \$
Espagnol de voyage	Espagnol voyage débutant 1 jeudi 12h45 - Saskia Zurita	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 12h45 à 14h15	Local 213	13	113,00 \$
	Étirements Jeudi 14h30 - Jean Lamoureux	17 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 14h30 à 15h30	Local 106	12	69,00 \$
Étirements en douceur avec Jean Lamoureux	Étirements Lundi 13h15 - Jean Lamoureux	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 13h15 à 14h15	Local 106	11	64,00 \$
	Étirements Mardi 14h30 - Jean Lamoureux	15 septembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 14h30 à 15h30	Local 106	12	69,00 \$
	Étirements Mercredi 14h30 - Jean Lamoureux	16 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 14h30 à 15h30	Local 106	12	69,00 \$

Activité	Nom du groupe	Du	Au	Horaire	Local au pavillon du Bois Papineau et autres lieux	Nombre de séances	Tarification membre taxes incluses
Exercices adaptés	Exercices Adaptés Lundi 09h30 - Marie-Claude Renaud	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 09h30 à 10h30	Local 108	12	122,00 \$
	Exercices Adaptés Lundi 10h45 - Marie-Claude Renaud	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 10h45 à 11h45	Local 108	12	122,00 \$
	Exercices Adaptés Mercredi 09h30 - Marie-Claude Renaud	9 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 09h30 à 10h30	Local 009	13	132,00 \$
	Exercices Adaptés Mercredi 10h45 - Marie-Claude Renaud	9 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 10h45 à 11h45	Local 09	13	132,00 \$
	Exercices Adaptés Vendredi 09h30 - Marie-Claude Renaud	11 septembre 2026	11 décembre 2026	Vendredi 09h30 à 10h30	Local 108	13	132,00 \$
	Exercices Adaptés Vendredi 10h45 - Marie-Claude Renaud	11 septembre 2026	11 décembre 2026	Vendredi 10h45 à 11h45	Local 108	13	132,00 \$
Généalogie	Introduction à la généalogie 1er groupe- jeudi 9h30 à 12h00 - Lynda Beaudriault	10 septembre 2026	24 septembre 2026	Jeudi 09h30 à 12h00	Local 215	3	30,00 \$
	Introduction à la généalogie 2e groupe- jeudi 9h30 à 12h00 - Lynda Beaudriault	8 octobre 2026	22 octobre 2026	Jeudi 09h30 à 12h00	Local 215	3	30,00 \$
Histoire de l'art	Histoire de l'art Mardi 10h00 - Maryse Chevrette	15 septembre 2026	3 novembre 2026	Mardi 10h00 à 12h00	Local 006	8	127,00 \$
Informatique	Atelier 1 Comment choisir le bon appareil mobile	10 septembre 2026	10 septembre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Local 104	1	20,00 \$
	Atelier 2 Intro et prise en main des tablettes	17 septembre 2026	17 septembre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Local 104	1	20,00 \$
	Atelier 3 Réglages et paramètres appareils mobiles APPLE	24 septembre 2026	24 septembre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Local 104	1	20,00 \$
	Atelier 4 Réglages et paramètres appareils mobiles ANDROID	1 octobre 2026	1 octobre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Local 104	1	20,00 \$
	Atelier 5 L'univers des applications mobiles	8 octobre 2026	8 octobre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Local 104	1	20,00 \$
	Atelier 6 Sécurité sur les appareils mobiles et sur Internet	15 octobre 2026	15 octobre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Local 04	1	20,00 \$
	Atelier 7 L'Intelligence artificielle (Android IOS et APPLE)	22 octobre 2026	22 octobre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Local 104	1	20,00 \$

Activité	Nom du groupe	Du	Au	Horaire	Local au pavillon du Bois Papineau et autres lieux	Nombre de séances	Tarification membre taxes incluses
	Atelier 8 Transfert des données – partages et synchro appareils	29 octobre 2026	29 octobre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Local 104	2	20,00 \$
	Atelier 9 Applications pratiques & médias sociaux sur appareils mobiles	5 novembre 2026	5 novembre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Local 104	1	20,00 \$
	Atelier 10 Photos et vidéos (Android et IOS, APPLE)	12 novembre 2026	12 novembre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Local 104	1	20,00 \$
	Atelier 11 Vos appareils mobiles, une multitude d'usage session 1	19 novembre 2026	19 novembre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Local 104	1	20,00 \$
	Atelier 12 Vos appareils mobiles, une multitude d'usage session 2	26 novembre 2026	26 novembre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Local 104	1	20,00 \$
Jeu de cartes 500	Jouer au 500 Jeudi 13h30 à 16h30	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 13h30 à 16h30	Local 104	13	38,00 \$
	Jouer au 500 - lundi 13h30 à 16h30	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 13h30 à 16h30	Local 104	11	32,00 \$
Mise en forme Énergie avec Marie Sejaan	Mise en forme Énergie Vendredi 10h30- Marie Sejaan	25 septembre 2026	11 décembre 2026	Vendredi 10h30 à 11h30	Local 006	12	69,00 \$
	Mise en forme Énergie Vendredi 9h15 - Marie Sejaan	25 septembre 2026	11 décembre 2026	Vendredi 09h15 à 10h15	Local 006	12	69,00 \$
Mise en forme Vitalité avec Jean Lamoureux	Mise en forme Jeudi 13h15 - Jean Lamoureux	17 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 13h15 à 14h15	Local 106	12	69,00 \$
	Mise en forme Lundi 10h00 - Jean Lamoureux	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 10h00 à 11h00	Local 106	11	64,00 \$
	Mise en forme Lundi 11h15 - Jean Lamoureux	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 11h15 à 12h15	Local 106	11	64,00 \$
	Mise en forme Lundi 14h30 - Jean Lamoureux	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 14h30 à 15h30	Local 106	11	64,00 \$
	Mise en forme Lundi 8h45 - Jean Lamoureux	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 08h45 à 09h45	Local 106	11	64,00 \$
	Mise en forme Mardi 13h15 - Jean Lamoureux	15 septembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 13h15 à 14h15	Local 106	12	69,00 \$
	Mise en forme Mercredi 08h45 - Jean Lamoureux	16 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 08h45 à 09h45	Local 106	12	69,00 \$
	Mise en forme Mercredi 10h00 - Jean Lamoureux	16 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 10h00 à 11h00	Local 106	12	69,00 \$
	Mise en forme Mercredi 11h15 - Jean Lamoureux	16 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 11h15 à 12h15	Local 106	12	69,00 \$
	Mise en forme Mercredi 13h15 - Jean Lamoureux	16 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 13h15 à 14h15	Local 106	12	69,00 \$

Activité	Nom du groupe	Du	Au	Horaire	Local au pavillon du Bois Papineau et autres lieux	Nombre de séances	Tarification membre taxes incluses
Mouvements corporels conscients	Mouvements corporels conscients Vendredi 09h00- Sylvie Perron	11 septembre 2026	23 octobre 2026	Vendredi 09h00 à 10h30	Local 213	7	71,00 \$
	Mouvements corporels conscients Vendredi 11h00 - Sylvie Perron	11 septembre 2026	23 octobre 2026	Vendredi 11h00 à 12h30	Local 213	7	71,00 \$
Palet	Palet (Shuffle board) - André Brisset et co-animateur	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 13h00 à 15h30	Local 006	13	35,00 \$
Peinture à l'huile	Peinture à l'huile Lundi 13h00 - Réjean Riendeau	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 13h00 à 15h30	Local 213	13	190,00 \$
Pétanque	Pétanque Mercredi 13h00 - N. Aird et D. Gravel	9 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 13h00 à 15h00	Local 006	13	35,00 \$
Pilates	Pilates jeudi 13h15 - Paul Bertrand	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 13h15 à 14h30	Local 108	13	129,00 \$
	Pilates Mardi 13h15 - Paul Bertrand	8 septembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 13h15 à 14h30	Local 108	13	129,00 \$
	Pilates Mercredi 13h15 - Paul Bertrand	9 septembre 2026	2 décembre 2026	Mercredi 13h15 à 14h30	Local 215	13	129,00 \$
Qi Gong	Qi Gong (débutant) Vendredi 10h30 - Élise Hervatin	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 10h30 à 11h30	Local 009	13	103,00 \$
	Qi Gong Jeudi 13h00 - Élise Hervatin	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 13h00 à 14h15	Local 215	13	112,00 \$
	Qi Gong Lundi 10h45 - Élise Hervatin	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 10h45 à 12h00	Local 009	13	112,00 \$
	Qi Gong Vendredi 9h00 - Élise Hervatin	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 09h00 à 10h15	Local 009	13	112,00 \$
Scrabble duplicate	Scrabble duplicate Mercredi 13h45 - Diane Desrosiers	9 septembre 2026	2 décembre 2026	Mercredi 13h30 à 15h45	Local 104	13	45,00 \$
Tai Chi Quan	Tai-Chi Quan 1 - Perfectionnement des 24 pas - Lundi 09h15 - Jean Lépine	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 09h15 à 10h15	Local 215	13	95,00 \$
	Tai-Chi Quan 3 - 108 Niveau 3 - Lundi 10h30 - Jean Lépine	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 10h30 à 12h00	Local 215	13	129,00 \$
	Tai-Chi Quan 4 - Perfectionnement des 108 pas - Lundi 13h00 - Jean Lépine	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 13h00 à 14h30	Local 215	13	129,00 \$
Viactive	Viactive Jeudi 13h30 - Jeanne Bauduin	17 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 13h30 à 15h00	Local 006	12	38,00 \$
	Viactive Lundi 10h30 - Jeanne Bauduin	14 septembre 2026	7 décembre 2026	Lundi 10h30 à 12h00	Local 006	12	38,00 \$

Activité	Nom du groupe	Du	Au	Horaire	Local au pavillon du Bois Papineau et autres lieux	Nombre de séances	Tarification membre taxes incluses
Yoga sur chaise	Yoga sur chaise - lundi 13h00 - Diane Roy	14 septembre 2026	30 novembre 2026	Lundi 13h00 à 14h15	Local 108	10	70,00 \$
	Yoga sur chaise - lundi 14h30 - Diane Roy	14 septembre 2026	30 novembre 2026	Lundi 14h30 à 15h45	Local 108	10	70,00 \$
Yoga Zen	Yoga Otha Zen Mardi 9h30 - Isabelle Brisson	8 septembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 09h30 à 11h00	Local 108	13	129,00 \$
	Yoga Zen débutant Mercredi 10h00 - May Char	9 septembre 2026	2 décembre 2026	Mercredi 10h00 à 11h30	Local 108	13	150,00 \$
	Yoga Zen Mardi 10h00 - May Char	8 septembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 10h00 à 11h45	Local 109	13	175,00 \$
	Zumba faible impact Lundi 9h30 - Christine Lévesque	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 09h30 à 10h30	Local 009	12	94,00 \$
Zumba	Zumba Gold Jeudi 9h45 - Marie Sejaan	24 septembre 2026	10 décembre 2026	Jeudi 09h45 à 10h45	Local 009	12	94,00 \$
	Zumba Gold Mardi 10h30 - Marie Sejaan	22 septembre 2026	8 décembre 2026	Mardi 10h30 à 11h30	Local 009	12	94,00 \$
	Zumba Gold Toning Mardi 09h15 - Marie Sejaan	22 septembre 2026	8 décembre 2026	Mardi 09h15 à 10h15	Local 009	12	94,00 \$