

ENTENTE INTERMUNICIPALE

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE REMBOURSEMENT Une preuve de résidence est requise pour s'inscrire. Une carte gratuite de citoyen ou une carte de non-résident d'une ville de la MRC de Thérèse-De Blainville est obligatoire dans les villes suivantes : Rosemère, Sainte-Thérèse et Blainville. Veuillez communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir des renseignements et pour l'inscription. Les lieux des activités seront indiqués au moment de l'inscription. Les modalités de remboursement sont celles en vigueur dans la municipalité qui offre l'atelier.

Ville	Date	Lieu d'inscription	Renseignements
BLAINVILLE	À compter du 25 août, 19 h	Par Internet ou au Centre Récreoauquatiche 190, rue Marie-Chapleau (Blainville) J7C 0E7	Programmation et inscription au www.blainville.ca Carte de non-résident requise pour l'inscription, disponible gratuitement au Centre Récreoauquatiche de Blainville 450 434-5275
BOIS-DES-FILION	À compter du 20 août, 9 h	Par Internet ou au Service des loisirs, culture et vie communautaire 479, boulevard Adolphe-Chapleau (Bois-des-Filion) J6Z 2L1	Programmation et inscription au www.villebdf.ca 450 621-1460, poste 2101
BOISBRIAND	À compter du 26 août, 9 h	Par Internet ou au Service des loisirs 940, Grande-Allée (Boisbriand) J7G 2J7	Programmation et inscription au www.ville.boisbriand.qc.ca 450 435-1954
LORRAINE	À compter du 18 août, 9 h	Par Internet ou au Service des loisirs 29, boul. De Gaulle (Lorraine) J6Z 3W9	Programmation et inscription au lorraine.ca 450 621-8550, poste 275
ROSEMÈRE	À compter du 26 août, 19 h	Par internet ou au Service des loisirs 325, chemin de la Grande-Côte (Rosemère) J7A 1K2	Carte de non-résident requise pour l'inscription, disponible gratuitement à la bibliothèque de Rosemère Programmation et inscription au www.ville.rosemere.qc.ca 450 621-3500, poste 7380
SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	À compter du 27 août, 9 h	Par Internet ou au Service des loisirs 139, boul. Ste-Anne (Sainte-Anne-des-Plaines) J5N 3K9	Programmation et formulaires disponibles au www.villesadp.ca 450 478-0211, poste 2016
SAINTE-THÉRÈSE	À compter du 13 août, 10 h pour les citoyens et membres de l'entente À compter du 20 août 10 h pour les non-résidents	Par Internet (avec soutien à la bibliothèque) : 13 août à compter de 10 h Bibliothèque de Sainte-Thérèse 150 Bd du Séminaire, Sainte-Thérèse, QC J7E 1Z2	450 434-1440, poste 2301 www.sainte-therese.ca

Notez que la liste complète des cours offerts dans le cadre de l'entente intermunicipale peut être consultée en ligne au [Programmation automne – hiver](#) aux activités.

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Abdos-fesses-cuisses 16 ans et plus	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	150\$ Apportez votre tapis et élastique
Allemand : À la découverte de la culture et de la langue Tous	Aucun	18 septembre (6 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	100 \$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le cahier d'exercices : Assimil – Allemand débutant: https://www.renault-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4276097&def=Allemand+%3a+d%C3%A9butants+%3a+170+exercices+%2b+corrig%C3%A9s+N.+%c3%A9d.%2cSCH%C3%96DEL%2c+BETTINA%2c9782700581508
Anglais Conversation débutant	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	18 h à 19 h 30	BOISBRIAND	110 \$
Anglais Débutant 1	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Matériel de cours disponible en ligne
Anglais Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	200\$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le cahier d'exercices : Assimil – Faux-débutant: https://www.renault-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4194221&def=Anglais+%3a+200+exercices+%2b+corrig%C3%A9s+N.+%c3%A9d.%2cBAUCHART%2c+H%C3%8891%C3%88NE%2c9782700509823
Anglais Conversation intermédiaire	Débutant ou équivalent	15 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h 30 à 21 h	BOISBRIAND	110 \$
Anglais Conversation avancée	Intermédiaire ou équivalent	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 21 h	BOISBRIAND	110 \$

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Atelier - Construire et animer des Lego en Stop-Motion (7 à 15 ans)	Aucun	17 septembre (3 semaines)	Mercredi	18 h 30 à 19 h 45	LORRAINE	75 \$ Une tablette électronique avec l'application gratuite Stop Motion Studio qui sera utilisée lors de ces ateliers.
Atelier - Conférence Café	Aucun	5 octobre (1 atelier)	Dimanche	9 h 30 à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	30 \$ Matériel fourni
Atelier culinaire - Gâteau d'Halloween Tous	Aucun	12 octobre (1 atelier)	Dimanche	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
Atelier culinaire - Gâteau de Noël Tous	Aucun	23 novembre (1 atelier)	Dimanche	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
Atelier Créatif Plonge dans l'Univers du Manga	Aucun	8 octobre au 5 novembre	Mercredi	18 h 45 à 20 h	BOISBRIAND	47,50 \$
Atelier de collage -Voyage au Japon et thé vert	Aucun	23 octobre (1 atelier)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	35 \$ Matériel fourni
Atelier de collage - Fabrication de mini-cartes de Noël	Aucun	27 novembre (1 atelier)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	35 \$ Matériel fourni
Ateliers de créations littéraires (16 ans et +)	Aucun	22 septembre (5 cours)	Lundi	13 h à 15 h 30	LORRAINE	95 \$ Stylo à l'encre et papier au choix
Atelier de création de toutous 4-11 ans	Aucun	15 novembre (1 atelier)	Samedi	9 h à 10 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	20 \$
Atelier Lego 1: Châteaux médiévaux/forteresses	Aucun	21 septembre (1 atelier)	Dimanche	10 h 30 à 11 h 45	BLAINVILLE	30 \$
Atelier Lego 2: Île mystérieuse et dragon magique	Aucun	23 novembre (1 atelier)	Dimanche	10 h 30 à 11 h 45	BLAINVILLE	30 \$

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Atelier de savon artisanal - Spécial Halloween (savon à la citrouille et aux graines de pavot) Démonstration participative Débutant	Aucun	4 octobre (1 atelier)	Samedi	15 h à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	35 \$ Matériel à apporter : Paire de gants de caoutchouc style gants de vaisselle. Carton de lait vide ou boîte de chips Pringles vide et propre en guise de moule. Vêtement à manches longues. Lunettes de sécurité fournies aux participants qui n'ont pas de lunettes de vision. Le reste du matériel est fourni. Chaque participant repartira avec l'équivalent de deux savons aux parfums de leur choix.
Atelier de savon artisanal Démonstration participative Débutant	Aucun	8 novembre (1 atelier)	Samedi	15 h à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	35 \$ Matériel à apporter : Paire de gants de caoutchouc style gants de vaisselle. Vêtements à manches longues. Lunettes de sécurité fournies aux participants qui n'ont pas de lunettes de vision. Le reste du matériel est fourni, y compris les moules. Les participants pourront venir chercher à la Maison du citoyen la semaine suivante les savons qui auront été fabriqués pendant l'atelier.
Atelier de shampoing artisanal Démonstration participative Débutant	Aucun	18 octobre (1 atelier)	Samedi	15 h à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	35 \$ Matériel à apporter : Paire de gants de caoutchouc style gants de vaisselle. Carton de lait vide ou boîte de chips Pringles vide et propre en guise de moule. Vêtement à manches longues. Lunettes de sécurité fournies aux participants qui n'ont pas de lunettes de vision. Le reste du matériel est fourni. Les participants repartiront avec l'équivalent de 2 savons au parfum de chocolat agrémentés de pétales de rose.
Atelier d'initiation au collage - mocktails et grignotines	Aucun	25 septembre (1 atelier)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	35 \$ Matériel fourni
Atelier LÉGO Parc Jurassique Parent-enfant	Aucun	7 octobre (1 atelier)	Mardi	19 h à 20 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	25 \$
Atelier Maquillage effet spéciaux 8-99 ans	Aucun	16 octobre (1 atelier)	Jeudi	19 h à 20 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	25 \$ Ado 35 \$ adulte

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Aquarelle (14 ans et +)	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	18 h à 20 h	LORRAINE	205 \$ Boîte d'aquarelle et bloc papier à l'aquarelle
Aquarelle Débutant	Aucun	10 septembre (12 semaines)	Mercredi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
Barre Fitness Tous	Aucun	29 septembre (10 semaines)	Lundi	18 h 45 à 19 h 45	LORRAINE	90 \$ Apportez votre tapis, bande élastique et poids légers
BD-manga: comment créer (principes de bases)	Aucun	23 novembre (1 atelier)	Dimanche	9 h à 10 h 15	BLAINVILLE	30 \$
Cardio 50 ans et plus	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	BOIS-DES-FILION	150\$ Apportez votre tapis et élastique
Cardio plein air Famille 5-11 ans, avec parent	Aucun	20 septembre (6 semaines)	Samedi	13 h à 13 h 45	BOIS-DES-FILION	75\$/enfant 110\$/adulte Apportez votre tapis ou couverture et bouteille d'eau
Cardio-musculation (en plein-air)	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h à 20 h	BLAINVILLE	120 \$
Cardio-poussette (en plein-air)	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	10 h 15 à 11 h 15	BLAINVILLE	120 \$
Cardio Tonus 16 ans et plus	Aucun	23 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	150\$
Cardio-vitalité (en plein-air)	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	9 h à 10 h	BLAINVILLE	120 \$
Céramique 10-14 ans	Aucun	27 septembre (8 semaines)	Samedi	10 h à 12 h	BOISBRIAND	47,50 \$
Céramique Parent-enfant	Aucun	1 ^{er} et 15 novembre	Samedi	13 h à 15 h	BOISBRIAND	47,50 \$ enfant 50 \$ adultes
Céramique Introduction au façonnage à la plaque	Aucun	4 et 18 octobre	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$
Céramique Introduction au façonnage ay colombin	Aucun	25 octobre et 8 novembre	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Céramique Projet personnel	Aucun	22 novembre et 6 décembre	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$
Circuit Nature 50 + Tous	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h 30 à 10 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	90 \$ Apportez votre tapis ou une serviette
Conditionnement physique pour 50 ans et mieux	Aucun	23 septembre (12 semaines)	Mardi	9 h 15 à 10 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
Conditionnement physique pour 50 ans et mieux	Aucun	25 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h à 10 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
Crochet Débutant	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	175 \$ Pratique des points de bases, projet imposé pour apprendre ces points. Le matériel fourni est obligatoire pour les premiers cours. Coût : 10 \$ à payer au professeur.
Crochet Intermédiaire - Avancé	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	18 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	175 \$ Le premier cours : Projet imposé avec votre matériel (balle en acrylique de couleur pâle et crochet 5.5 mm ou 6 mm). Pour les autres cours, apportez votre propre projet de crochet. Un professeur spécialiste sera sur place pour vous soutenir, vous aider et vous conseiller dans vos réalisations. Initiation au point texturé.
Danse en ligne 50+ Initiation	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	13 h 15 à 14 h 15	BOISBRIAND	100 \$
Danse en ligne 50+ Débutant	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	14 h 30 à 15 h 30	BOISBRIAND	100 \$
Danse en ligne 50+ Intermédiaire	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	9 h 30 à 11 h 30	BOISBRIAND	120 \$
Danse country en ligne Initiation	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	18 h 30 à 19 h 35	BOISBRIAND	85 \$

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Danse country en ligne Débutant intermédiaire	Avoir suivi le cours d'initiation	15 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h 45 à 20 h 50	BOISBRIAND	85 \$
Danse country Débutant - 16 ans et plus	Aucun	15 septembre (10 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 10	BOIS-DES-FILION	60\$
Danse country Partenaire Débutant - 16 ans et plus	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	18 h 30 à 19 h30	BOIS-DES-FILION	72\$
Danse country Débutant	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	75 \$
Danse country Débutant-Intermédiaire	Débutant	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h 35 à 20 h 35	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	75 \$
Danse country Intermédiaire	Débutant	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	20 h 40 à 21 h 40	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	75 \$
Danse country Intermédiaire - 16 ans et plus	Débutant	15 septembre (10 semaines)	Lundi	19 h 30 à 20 h 40	BOIS-DES-FILION	60\$
Danse country Partenaire Intermédiaire - 16 ans et plus	Débutant	16 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h 40 à 20 h 40	BOIS-DES-FILION	72\$
Dessin 6 à 12 ans	Aucun	21 septembre (6 semaines)	Dimanche	10 h à 11 h	BOIS-DES-FILION	75\$ Matériel fourni
Dessin création Intermédiaire	Dessin débutant (un atout)	16 septembre (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	265 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1 ^{er} cours. Au 1 ^{er} cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Dessin Modèle vivant Débutant intermédiaire	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	340 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1 ^{er} cours. Au 1 ^{er} cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
Échecs 8-14 ans	Aucun	16 septembre (1 semaine)	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	BOIS-DES-FILION	30\$
Échec Parent-Enfant	Aucun	03 novembre (3 semaines)	Lundi	19 h à 20 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
Espagnol Conversation 1	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	18 h à 19 h 30	BOISBRIAND	110 \$
Espagnol Conversation 2	Conversation 1 ou équivalent	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h 30 à 21h	BOISBRIAND	110 \$
Espagnol Conversation 3	Conversation 2 ou équivalent	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	18 h à 19 h 30	BOISBRIAND	110 \$
Espagnol conversation Voyage	Débutant 3 ou équivalent	16 septembre (12 semaines)	Mardi	13 h 30 h à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le manuel : Pensar y aprender Libro 2 : https://www.renau-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1081213&def=Pensar+y+aprender+Libro+2%2cESPOSITO%2cFRANCO%2c9782921445160
Espagnol Débutant 1	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Matériel de cours disponible en ligne. https://www.renau-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4194224&def=Espagnol+3a+180+%2b+corrig%c3%a9s+%3a+d%c3%a9butants+N.+c3%a9d.%2cCORDOBA%2c+JUAN%2c9782700509915

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Espagnol Débutant 1	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le manuel : Pensar y aprender Libro 1 : https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1027621&def=Pensar+y+aprender+libro+1%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445207
Espagnol Débutant 2 (16 ans et +)	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h à 21 h	LORRAINE	175 \$ +25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices
Espagnol Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	16 septembre (12 semaines)	Mardi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le manuel débutant 1: Pensar y aprender Libro 1 https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1027621&def=Pensar+y+aprender+libro+1%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445207
Espagnol Intermédiaire (16 ans et +)	Débutant	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	10 h à 12 h	LORRAINE	215 \$ + 25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices
Essentrics - Renforcement Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	18 h 15 à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	90 \$ Apportez votre tapis
Espagnol Intermédiaire	Débutant 2 ou équivalent	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	13 h 30 à 15 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Vous pourrez vous procurer en ligne ou en librairie le manuel : Pensar y aprender Libro 2 : https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1081213&def=Pensar+y+aprender+Libro+2%2cESPOSITO%2c+FRANCO%2c9782921445160

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Essentrics - Express midi 40 minutes Tous	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Mardi	19 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	67.50 \$ Apportez votre tapis
Initiation au dessin Fusain-Graphite-Feutre Débutant	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	265 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1 ^{er} cours. Au 1 ^{er} cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
Étirements et relaxations Tous	Aucun	20 septembre (12 semaines)	Samedi	10 h à 11 h	SAINTE-THÉRÈSE	75\$ Apportez votre tapis de sol
Façonnage créatif (1)	Aucun	15 septembre (10 semaines)	Lundi	12 h 30 à 15 h 30	BLAINVILLE	150 \$
Façonnage créatif (2)	Aucun	15 septembre (10 semaines)	Lundi	19 h à 22 h	BLAINVILLE	150 \$
Méditation 16 ans et plus	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	17 h à 18 h	BOIS-DES-FILION	145\$ Apportez votre tapis
Peinture acrylique 16 ans et plus	Aucun	17 septembre (10 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 30	BOIS-DES-FILION	160\$ Matériel fourni
Improvisation Tous	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Inclu 3 matchs contre d'autres équipes.
Peinture à l'huile Niveau 1 et 2	0 à 8 ans d'expérience continue	11 septembre (12 semaines)	Jeudi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
Peinture à l'huile Niveau 3	9 à 12 ans d'expérience continue	10 septembre (12 semaines)	Mercredi	13 h à 15 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Peinture à l'huile Niveau 4	Plus de 12 ans d'expérience continue	9 septembre (12 semaines)	Mardi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
Peinture à l'huile et acrylique Débutant intermédiaire	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	265 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1 ^{er} cours. Au 1 ^{er} cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
Peinture Débutant	Dessin débutant (un atout)	16 septembre (12 semaines)	Mardi	18 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	265 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1 ^{er} cours. Au 1 ^{er} cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
Peinture intuitive et collage Débutant intermédiaire	Dessin débutant (un atout)	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	265 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1 ^{er} cours. Au 1 ^{er} cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
Pilates Tous	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	18 h à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	112.50 \$ Apportez votre tapis
Pilates (16 ans et +)	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	17 h 45 à 18 h 45	LORRAINE	135 \$ Apportez votre tapis
Pilates	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	13 h à 14 h	BOISBRIAND	110 \$
Pilates dynamique	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	13 h 30 à 14 h 30	BOISBRIAND	110 \$
Piyoga Tous	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	18 h à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	112.50 \$ Apportez votre tapis

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Plein-air tonus (en plein-air)	Aucune	15 septembre (12 semaines)	Lundi	17 h 45 à 18 h 45	BLAINVILLE	120 \$
Powercross Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines) 18 septembre (12 semaines)	Mardi ou jeudi	19h30 à 20h30	BOISBRIAND	70 \$
Qi Gong Tous	Aucun	15 septembre (12 semaines)	Lundi	11 h à 12 h 15	LORRAINE	125 \$
Sciences 6 à 12 ans	Aucun	20 septembre (4 semaines)	Samedi	10 h à 11 h	BOIS-DES-FILION	100\$
Yoga Tous niveaux (16 ans et +)	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	11 h à 12 h	LORRAINE	135 \$ Apportez votre tapis
Yoga Tous niveaux (16 ans et +)	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	11 h à 12 h	LORRAINE	135 \$ Apportez votre tapis
Yoga Böla - Parents détente Tous	Aucun	19 septembre (5 cours)	Vendredi	9 30 à 10 h 30	LORRAINE	60 \$ (pour 5 cours). 14\$/cours Apportez votre tapis
Yoga dynamique 16 ans et plus	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	18 h 15 à 19 h 15	BOIS-DES-FILION	145\$ Apportez votre tapis
Yoga étirement (16 ans et +)	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	LORRAINE	135 \$ Apportez votre tapis
Yoga extra-détente 16 ans et plus	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	BOIS-DES-FILION	145\$ Apportez votre tapis
Yoga flow doux Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 14 h 45	BOISBRIAND	110 \$
Yoga Hatha flow Tous	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 15	BOISBRIAND	110 \$
Yoga Hatha Débutant	Aucun	17 septembre (12 semaines)	Mercredi	19 h 30 à 21 h 00	SAINTE-THÉRÈSE	125 \$ Apportez votre tapis
Yoga Hatha Intermédiaire	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	125 \$ Apportez votre tapis

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Yoga Lunch - Express midi 40 minutes Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	12h10 à 12h55	SAINTE-THÉRÈSE	67.50 \$ Apportez votre tapis
Yoga pour tous Tous	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h 15	BOISBRIAND	110 \$
Yoga 50+ Tous	Aucun	16 septembre (12 semaines)	Mardi	15 h 30 à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	125 \$ Apportez votre tapis
Yoga 50+ Tous	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	15 h 30 à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	125 \$ Apportez votre tapis
Zumba Tous	Aucun	15 septembre (12 semaines) 17 septembre (12 semaines)	Lundi et Mercredi	18 h 15 à 19 h 15	BOISBRIAND	125 \$
Zumba Tous	Aucun	08 septembre (14 semaines)	Lundi	19 h 00 à 20 h 00	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	160 \$
Zumba 16 ans et plus	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	150\$
Zumba Fitness (16 ans et +)	Aucun	18 septembre (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h	LORRAINE	110 \$