

7 villes réunies pour **plus**

# d'activités culturelles!

Une sélection de cours et d'ateliers pour adultes vous est proposée **au prix des résidents des sept villes.**

Consultez le site Internet des villes pour plus d'informations :

## Ateliers pour adultes – entente intermunicipale – hiver 2025

<b>Blainville 450 434-5275</b> <a href="http://www.blainville.ca">www.blainville.ca</a>	Façonnage créatif
	Cardio-nordique
	Cardio-raquette
	Modelage d'argile
<b>Boisbriand 450 437-2727</b> <a href="http://www.ville.boisbriand.qc.ca">www.ville.boisbriand.qc.ca</a>	Anglais
	Danse country en ligne
	Danse en ligne 50+
	Espagnol
	Powercross
	Céramique
	Zumba
	Cardio étirements
	Cardio tonus
<b>Bois-des-Filion 450 621-1460</b> <a href="http://www.villebdf.ca">www.villebdf.ca</a>	Cardio 50+
	Danse country
	Abdos-fesses-cuisses
	Yoga
	Zumba
<b>Lorraine 450 621-8550</b> <a href="http://www.ville.lorraine.qc.ca">www.ville.lorraine.qc.ca</a>	Atelier de création littéraire
	Espagnol
	Entraînement barre sur chaise
	Qi Gong
	Aquarelle
	Yoga
	Zumba
<b>Sainte-Anne-des-Plaines 450 478-0211</b> <a href="http://www.villesadp.ca">www.villesadp.ca</a>	Atelier culinaire – gâteau de Pâques
	Danse country
	Conditionnement physique 50+
	Zumba
<b>Sainte-Thérèse 450 434-1440</b> <a href="http://www.sainte-therese.ca">www.sainte-therese.ca</a>	Anglais
	Dessin création
	Dessin modèle vivant
	Espagnol
	Atelier d'origami
	Mise en forme
	Peinture huile et acrylique
	Atelier de savon artisanal
	Cardio HIIT express midi 40 minutes
	Circuit nature 50+
	Croquis urbain
	Danse cardio, et cardio musculation
	Essentrics – renforcement
	Français perfectionnement
	Étirements et relaxation
	Peinture création intuitive
	Pilates
	Tricot - crochet
Piyoga	
Yoga	