

| Titre du cours (ADULTES)                                       | Clientèle     | Ville ou municipalité |
|----------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|
| Abdos-fesses-cuisses                                           | Adultes       | Morin-Heights         |
| Cardio-Latino                                                  | Adultes       | Morin-Heights         |
| Cardio-Tonus                                                   | Adultes       | Morin-Heights         |
| Cardio-Traîneau                                                | Parent-enfant | Morin-Heights         |
| Danse en ligne débutant 1                                      | Adultes       | Morin-Heights         |
| Danse en ligne débutant 2                                      | Adultes       | Morin-Heights         |
| Flexi-Danse                                                    | Adultes       | Morin-Heights         |
| Pilates                                                        | Adultes       | Morin-Heights         |
| Qi Gong Do In - Méditationm                                    | Adultes       | Morin-Heights         |
| Rando-nordique                                                 | Adultes       | Morin-Heights         |
| Solo-Latino                                                    | Adultes       | Morin-Heights         |
| Yoga pour tous                                                 | Adultes       | Morin-Heights         |
| Yoga doux 65 ans et +                                          | Adultes       | Morin-Heights         |
| Cours de bridge, jeux de la carte!                             | Adultes       | Morin-Heights         |
| Dessin au trait                                                | Adultes       | Morin-Heights         |
| Espagnol niveau 2                                              | Adultes       | Morin-Heights         |
| Espagnol club de conversation (débutant et intermédiaire)      | Adultes       | Morin-Heights         |
| Espagnol club de conversation (avancé)                         | Adultes       | Morin-Heights         |
| Ballet (3-5 ans)                                               | Jeunes        | Morin-Heights         |
| Danse créative (6-9 ans)                                       | Jeunes        | Morin-Heights         |
| Cheerleading 6-8 ans                                           | Jeunes        | Saint-Sauveur         |
| Cheerleading 9-11 ans                                          | Jeunes        | Saint-Sauveur         |
| Éveil musical                                                  | Jeunes        | Saint-Sauveur         |
| Guitare 10 ans +                                               | Jeunes        | Saint-Sauveur         |
| Gymnastique 10 ans +                                           | Jeunes        | Saint-Sauveur         |
| Théâtre musical 5-8 ans                                        | Jeunes        | Saint-Sauveur         |
| Théâtre musical 9-12 ans                                       | Jeunes        | Saint-Sauveur         |
| Apprentissage des chutes chez les aînés                        | Adultes       | Saint-Sauveur         |
| Dessin                                                         | Adultes       | Saint-Sauveur         |
| Guitare - Adultes                                              | Adultes       | Saint-Sauveur         |
| Initiation au piano                                            | Adultes       | Saint-Sauveur         |
| Judo Ados-Adultes                                              | Adultes       | Saint-Sauveur         |
| Karaté (débutant)*                                             | Parent-enfant | Piedmont              |
| Karaté (avancé)*                                               | Parent-enfant | Piedmont              |
| Danse gitane (intermédiaire)*                                  | Adultes       | Piedmont              |
| Gypsy baladi (pour tous)*                                      | Adultes       | Piedmont              |
| Danse orientale-baladi (intermédiaire)*                        | Adultes       | Piedmont              |
| Yoga débutant *                                                | Adultes       | Piedmont              |
| Yoga intermédiaire *                                           | Adultes       | Piedmont              |
| Yoga doux 65 ans et + *                                        | Adultes       | Piedmont              |
| Stretching*                                                    | Adultes       | Piedmont              |
| Pilates*                                                       | Adultes       | Piedmont              |
| Cours de chant*                                                | Adultes       | Piedmont              |
| Cours de peinture acrylique et de techniques mixtes (Adultes)* | Adultes       | Piedmont              |
| Conférence sur le pickleball*                                  | Adultes       | Piedmont              |
| Formation spécialisée Technique du stuc vénitien*              | Adultes       | Piedmont              |
| Groupe de balade en ski de fond*                               | Adultes       | Piedmont              |
| Atelier créatif 10-13 ans                                      | Jeunes        | Sainte-Adèle          |
| Créativité artistique 7-9 ans                                  | Jeunes        | Sainte-Adèle          |
| Danse Jazz et hip hop (4 à 10 ans)                             | Jeunes        | Sainte-Adèle          |
| Mini volleyball 9-11 ans                                       | Jeunes        | Sainte-Adèle          |
| Volleyball 11-13 ans                                           | Jeunes        | Sainte-Adèle          |
| Cub de conversation anglais                                    | Adultes       | Sainte-Adèle          |
| Danse en ligne débutant 2                                      | Adultes       | Sainte-Adèle          |
| Danse fitness                                                  | Adultes       | Sainte-Adèle          |
| Dessin, peinture et modelage                                   | Adultes       | Sainte-Adèle          |
| Ensemble en chœur                                              | Adultes       | Sainte-Adèle          |
| Espagnol multiniveaux                                          | Adultes       | Sainte-Adèle          |
| Musculation haut du corps et abdos                             | Adultes       | Sainte-Adèle          |
| Pilates                                                        | Adultes       | Sainte-Adèle          |

|                                              |               |                           |
|----------------------------------------------|---------------|---------------------------|
| Respirations et mantras                      | Adultes       | Sainte-Adèle              |
| Tai-Chi                                      | Adultes       | Sainte-Adèle              |
| Yin Yoga                                     | Adultes       | Sainte-Adèle              |
| Danse 3-5 ans                                | Jeunes        | Sainte-Anne-des-Lacs      |
| Danse 6-12 ans                               | Jeunes        | Sainte-Anne-des-Lacs      |
| Danse                                        | Adultes       | Sainte-Anne-des-Lacs      |
| Yoga doux                                    | Adultes       | Sainte-Anne-des-Lacs      |
| Yoga sur chaise                              | Adultes       | Sainte-Anne-des-Lacs      |
| Yoga débutant                                | Adultes       | Sainte-Anne-des-Lacs      |
| Yoga intermédiaire                           | Adultes       | Sainte-Anne-des-Lacs      |
| Stretching et tonus                          | Adultes       | Sainte-Anne-des-Lacs      |
| Qi Gong                                      | Adultes       | Sainte-Anne-des-Lacs      |
| Maitrisez votre I-Pad et I-Phone             | Adultes       | Sainte-Anne-des-Lacs      |
| Yoga pour tous                               | Adultes       | Sainte-Marguerite-du-Lac- |
| Yoga Stretch et détox                        | Adultes       | Sainte-Marguerite-du-Lac- |
| CAF (musculaton, cuisses, abdos et fessiers) | Adultes       | Sainte-Marguerite-du-Lac- |
| Karaté                                       | Parent-enfant | Sainte-Marguerite-du-Lac- |
| Pilates Débutant & intermédiaire             | Adultes       | Sainte-Marguerite-du-Lac- |
| Boxe 14 +                                    | Adultes       | Sainte-Marguerite-du-Lac- |
| Bains Sonores avec Bols Tibétains            | Adultes       | Sainte-Marguerite-du-Lac- |
| Pickleball                                   | Adultes       | Saint-Adolphe-d'Howard    |
| Badminton                                    | Adultes       | Saint-Adolphe-d'Howard    |
| Essentrics                                   | Adultes       | Saint-Adolphe-d'Howard    |
| Ateliers d'arts                              | Jeunes        | Saint-Adolphe-d'Howard    |
| Yoga                                         | Adultes       | Saint-Adolphe-d'Howard    |