

ENTENTE INTERMUNICIPALE - HIVER 2025

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 2 décembre dès 19 h	Par Internet ou au Centre récréoaquatique 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 Récréoaquatique de Blainville 450 434-5275
BOIS-DES-FILION	À compter du 8 janvier, 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 10 décembre, 9h	Par téléphone ou au Service des loisirs 940, Grande-Allée (Boisbriand) J7G 2J7	Programmation disponible au www.ville.boisbriand.qc.ca 450 435-1954
LORRAINE	À compter du 2 décembre, 9 h	Par Internet ou au Service des loisirs 29, boul. De Gaulle (Lorraine) J6Z 3W9	Programmation et inscription au www.lorraine.ca 450 621-8550, poste 275
ROSEMÈRE	À compter du 19 novembre, 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 5 décembre, 9 h	Par Internet ou au Service des loisirs et de la culture 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 11 décembre, 10 h	Par Internet (avec soutien à la bibliothèque) : 11 décembre 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 www.sainte-therese.ca/inscription aux activités.

ATELIERS POUR ADULTES - ENTENTE INTERMUNICIPALE - HIVER 2025

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Abdos-fesses-cuisses Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	150 \$ Apportez votre tapis
Anglais Conversation débutant	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi	17 h 15 à 18 h 45	BOISBRIAND	110 \$
Anglais Débutant 1	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Matériel de cours disponible en ligne
Anglais Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	24 janvier (12 semaines)	Vendredi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200\$ Manuel de cours disponible en ligne ou en librairie: Assimil (faux-débutant)
Anglais Conversation intermédiaire	Débutant ou équivalent	20 janvier (11 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 30	BOISBRIAND	110 \$
Anglais conversation Intermédiaire	Débutant 3 ou équivalent	20 janvier (12 semaines)	Lundi	13 h à 15 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Matériel de cours disponible en ligne
Anglais Conversation avancée	Intermédiaire ou équivalent	23 janvier (11 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h 30	BOISBRIAND	110 \$
Aquarelle Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi	18 h à 19 h 30	LORRAINE	170 \$ Boîte d'aquarelle et bloc papier à l'aquarelle
Aquarelle Débutant	Aucun	15 janvier (12 semaines)	Mercredi	9 h 30 à 12 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
Atelier culinaire - Gâteau de pâques Tous	Aucun	30 mars (1 atelier)	Dimanche	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
Atelier d'origami - Fabrication de boucles d'oreilles (14 ans et +)	Aucun	23 février (1 atelier)	Dimanche	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	25 \$ Matériel fourni
Atelier d'origami - Fabrication de 3 modèles de boîtes (14 ans et +)	Aucun	16 mars (1 atelier)	Dimanche	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	25 \$ Matériel fourni
Ateliers de créations littéraires Tous	Aucun	27 janvier / 10 et 24 février / 10 et 24 mars / 7 avril	Lundi	13 h à 15 h 30	LORRAINE	115 \$ Stylo à l'encre et papier au choix
Atelier de savon artisanal Démonstration participative	Aucun	25 janvier (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 Spécial Saint-Valentin (Savon chocolat et bouton de rose) Démonstration participative	Aucun	8 février (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 de savon artisanal Démonstration participative Avancé	Débutant: important de connaître la technique de base de la saponification à froid et les mesures de sécurité qui s'imposent lors de la manipulation des ingrédients avant de s'inscrire à cet atelier.	22 mars (1 atelier)	Samedi	15 h à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	45 \$ 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.
Barre Fitness Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi	18 h 45 à 19 h 45	LORRAINE	115 \$ Apportez votre tapis, bande élastique et poids légers
Cardio 50 + Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	BOIS-DES-FILION	150 \$ Apportez votre tapis et élastique
Cardio Étirements	Aucun	20 janvier	Lundi	19 h 30 à 20 h 30	BOISBRIAND	115 \$
Cardio Tonus	Aucun	22 janvier	Mercredi	19 h 30 à 20 h 30	BOISBRIAND	115 \$
Cardio HIIT - Express midi 40 minutes Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi	12 h 10 à 12 h 55	SAINTE-THÉRÈSE	67.50 \$ Apportez votre tapis
Cardio-nordique (plein air)	Aucun	14 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h à 10 h	BLAINVILLE	120 \$
Cardio-raquette (plein air)	Aucun	14 janvier (12 semaines) 16 janvier (12 semaines) Relâche 4-6 mars	Mardi Jeudi	19 h à 20 h 9 h à 10 h	BLAINVILLE	120 \$

Céramique Tous	Aucun	8 février (2 semaines)	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$
Céramique Tous	Aucun	15 mars (2 semaines)	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$
Circuit Nature 50 + Tous	Aucun	23 janvier (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	07 janvier (9 semaines)	Mardi	9 h 15 à 10 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
Conditionnement physique pour 50 ans et mieux	Aucun	09 janvier (9 semaines)	Jeudi	9 h à 10 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
Croquis urbain Débutant intermédiaire	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	255 \$ 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.
Danse cardio Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	90\$
Danse cardio et musculation Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	18 h à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	112.50 \$
Danse en ligne 50+ Initiation	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi	13 h 15 à 14 h 15	BOISBRIAND	100 \$
Danse country en ligne Initiation	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi	18 h 30 à 19 h 35	BOISBRIAND	80 \$
Danse country en ligne Débutant intermédiaire	Avoir suivi le cours d'initiation	20 janvier (11 semaines)	Lundi	19 h 45 à 20 h 50	BOISBRIAND	80 \$
Danse country Débutant	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 15	BOIS-DES-FILION	72 \$
Danse country Débutant	Aucun	15 janvier (14 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 05	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	87 \$
Danse country Intermédiaire	Avoir suivi débutant	27 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h 30 à 20 h 45	BOIS-DES-FILION	72 \$
Danse country Intermédiaire	Débutant	15 janvier (14 semaines)	Mercredi	20 h 15 à 21 h 20	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	87 \$
Danse country partenaire Débutant	Aucun	28 janvier (12 semaines)	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	BOIS-DES-FILION	72 \$
Danse country partenaire Intermédiaire	Avoir suivi le cours partenaire- Débutant	28 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h 40 à 20 h 40	BOIS-DES-FILION	72 \$

Dessin création Intermédiaire	Dessin débutant (un atout)	21 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	255 \$ 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.
Dessin Modèle vivant Débutant intermédiaire	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	21 janvier (12 semaines)	Mardi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	330 \$ 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.
Espagnol Conversation 1	Aucun	22 janvier (11 semaines)	Mercredi	17 h 15 à 18 h 45	BOISBRIAND	110 \$
Espagnol Conversation 2	Conversation 1 ou équivalent	22 janvier (11 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 30	BOISBRIAND	110 \$
Espagnol Conversation 3	Conversation 2 ou équivalent	23 janvier (11 semaines)	Jeudi	17 h 15 à 18 h 45	BOISBRIAND	110 \$
Espagnol conversation	Débutant 3 ou équivalent	22 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Manuel de cours disponible en ligne ou en librairie: Pensar y aprender Libro 3
Espagnol Débutant 1	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Manuel de cours disponible en ligne ou en librairie: Pensar y aprender Libro 1
Espagnol Débutant 1	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Manuel de cours disponible en ligne ou en librairie: Pensar y aprender Libro 1
Espagnol Débutant 2	Aucun	20 janvier (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	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Matériel: Cahier Meta Ele A1 acheté à la session précédente
Espagnol Intermédiaire	Débutant	22 janvier (12 semaines)	Mercredi	10 h à 12 h	LORRAINE	215 \$ + 25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices
Essentrics - Renforcement Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi	18 h 15 à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	90 \$ Apportez votre tapis
Essentrics - Renforcement Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	90 \$ Apportez votre tapis

Étirements et relaxation Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Samedi	10 h 15 à 11 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	90\$
Français perfectionnement	Pouvoir converser en français	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	10 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	200 \$ Pour le manuel, le professeur suggère de se procurer Assimil (Fench) ou un cahier de français dans sa langue maternel.
Mise en forme Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Samedi	9 h à 10 h	SAINTE-THÉRÈSE	90\$
Peinture à l'huile Niveau 1 et 2	0 à 8 ans d'expérience continue	15 janvier (12 semaines)	Jeudi	13 h à 15 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
Peinture à l'huile Niveau 3	9 à 12 ans d'expérience continue	15 janvier (12 semaines)	Mercredi	13 h à 15 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
Peinture à l'huile Niveau 4	Plus de 12 ans d'expérience continue	15 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	191 \$ + matériel
Peinture à l'huile et acrylique Débutant intermédiaire	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	255 \$ Apportez votre matériel de base au 1er cours. Au 1er cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
Peinture intuitive Débutant intermédiaire	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi	9 h à 12 h	SAINTE-THÉRÈSE	255 \$ Apportez votre matériel de base au 1er cours. Au 1er cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
Pilates Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi	18 h à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	112.50 \$ Apportez votre tapis
Piyoga Tous	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi	18 h à 19 h 15	SAINTE-THÉRÈSE	112.50 \$ Apportez votre tapis
Powercross Tous	Aucun	21 janvier (11 semaines)	Mardi ou jeudi	19 h 30 à 20 h 30	BOISBRIAND	70 \$
Qi Gong Tous	Aucun	3 mars (12 semaines)	Lundi	11 h à 12 h 15	LORRAINE	125 \$
Façonnage créatif Tous	Aucun	20 janvier (10 semaines) Relâche 3 mars	Lundi	13 h à 15 h ou 19 h à 21 h	BLAINVILLE	150 \$
Modelage d'argile	Aucun	14 mars (2 cours)	Vendredi	19 h à 21 h	BLAINVILLE	70 \$

Tricot - crochet Débutant - intermédiaire	Aucun	Un mercredi sur 2 5-19 février 5-19 mars 2-16 avril (6 semaines)	Mercredi	18 h 30 à 20 h 30	SAINTE-THÉRÈSE	80 \$ Apportez votre propre projet et le matériel que vous avez et le professeur verra avec vous au 1 ^{er} cours ce qui est nécessaire.
Tricot - crochet Débutant - intermédiaire	Aucun	Un mercredi sur 2 5-19 février 5-19 mars 2-16 avril (6 semaines)	Mercredi	14 h à 16 h	SAINTE-THÉRÈSE	80 \$ Apportez votre propre projet et le matériel que vous avez et le professeur verra avec vous au 1 ^{er} cours ce qui est nécessaire.
Yoga Hatha Tous niveaux	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi	18 h à 19 h	LORRAINE	125 \$ Apportez votre tapis
Yoga Yin et restaurateur	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h 15 à 20 h 15	LORRAINE	125 \$ Apportez votre tapis, une couverture et un coussin/oreiller
Yoga Tous niveaux	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	11 h à 12 h	LORRAINE	125 \$ Apportez votre tapis
Yoga dynamique Tous	Aucun	Jeudi 30 janvier (10 semaines)	Jeudi	18 h 15 à 19 h 15	BOIS-DES-FILION	125 \$ Apportez votre tapis
Yoga extra détente Tous	Aucun	Jeudi 30 janvier (10 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	BOIS-DES-FILION	125 \$ Apportez votre tapis
Yoga Hatha Débutant	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi	19 h 30 à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$ Apportez votre tapis
Yoga Hatha Intermédiaire	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 21 h	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$ Apportez votre tapis
Yoga 50+ Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi	15 h 30 à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$ Apportez votre tapis
Yoga 50+ Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	15 h 30 à 17 h	SAINTE-THÉRÈSE	120 \$ Apportez votre tapis
Zumba Tous	Aucun	13 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	140 \$
Zumba Tous	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi et Mercredi	18 h 15 à 19 h 15	BOISBRIAND	115 \$
Zumba Tous	Aucun	30 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	150 \$
Zumba Fitness Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h	LORRAINE	110 \$