

# Programmes pour adultes

**NOUVEAU**

## ART 2D

Du 17 janvier au 28 mars (10 cours)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le mercredi, de 19 h à 21 h	Centre communautaire de Chelsea, salle B	120 \$ par participant

Relâche le 7 mars

Les rudiments du dessin, du design, de la couleur, de la texture et de la composition avec des références sur l'histoire de l'art. Ce cours vous fera oublier nos longs hivers. Pour tous ceux qui ont une certaine connaissance de l'art. Le matériel d'art n'est pas inclus. Instructrice : Linda Wright

## BADMINTON CHELSEA

Du 8 janvier au 6 juin

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le lundi et le mercredi, de 20 h 10 à 21 h 30	Gymnase de l'école Chelsea Elementary	20 \$ par année par participant

Relâche les 5 et 7 mars

Programme de badminton récréatif pour adultes. Renseignements et inscription : Luc LeBel, 819 827-8246

## BASKET-BALL 16 ans et +

Du 18 janvier au 7 juin (20 sessions bilingues)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le jeudi, de 19 h 30 à 21 h 30	Gymnase de l'école Chelsea Elementary	4 \$ par participant par soir

Relâche le 8 mars

Aucune inscription nécessaire – vous payez à chaque fois. Un animateur se chargera du bon déroulement des activités. Animateur : Pierre-Louis Venne

## CLUB CASCADES - SOCIAL ET SPORTIF

Le Club Cascades est un organisme communautaire à but non lucratif en opération depuis 1920 à titre de club social et sportif géré par ses membres qui en sont aussi les propriétaires. Les installations peuvent être louées par les membres et les non-membres.

Le Club Cascades offre une variété de programmes et d'activités tout au long de l'année :

- Spinning – Les classes de spinning débutent le 9 janvier et sont offertes tous les soirs et durant la fin de semaine. Le coût est de 68 \$ pour une session de 8 semaines. Pour plus de renseignements, veuillez consulter notre site Web ([www.cascadesclub.ca](http://www.cascadesclub.ca)) ou écrire à [lynne.evanson@sympatico.ca](mailto:lynne.evanson@sympatico.ca).
- Meibukan Karate – Meibukan est un dérivé du karaté Goju-ryu d'Okinawa, au Japon. Cette forme d'arts martiaux met l'accent sur une approche non compétitive ainsi que sur le développement personnel.

### Classes :

Le lundi : 7 h 30 à 9 h (enfants et adultes)  
Le jeudi : 8 h à 9 h 30 (adultes seulement)  
Le samedi : 10 h à 11 h (enfants)

Renseignements : Sensei Mat Ravignat,  
819 827-4656 ou [wakefield\\_karate@yahoo.com](mailto:wakefield_karate@yahoo.com)

- Squash
- Gym universel
- Poids et haltères
- Camp de jour d'été
- Club d'entraînement et de maniement de la pagaie pour enfants
- Entraînement pour le canot dragon

100, chemin de la Rivière  
Chelsea (Québec) J9B 2M6  
819 827-0684

Pour plus de renseignements, consultez notre site Web [www.cascadesclub.ca](http://www.cascadesclub.ca).

## COMMUNICATION AUTHENTIQUE

atelier avec Gina Censiore



Le 12 mai (1 atelier en français)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le samedi, de 9 h à 16 h	Centre communautaire de Chelsea, salle B	40 \$ par participant

Cet atelier vise à améliorer nos relations avec nous-mêmes et les autres en accroissant notre capacité de composer avec la différence et la complexité des rapports humains tout en demeurant authentiques. Fondé sur l'approche en communication du Dr Marshall Rosenberg, artisan de la paix de renommée internationale et auteur du livre « *Nos mots sont des fenêtres ou des murs* », cet atelier vous apprendra à dire les vraies choses dans un langage qui favorise la collaboration et la confiance. Renseignements : Nicole Beaugard, 819 827-3326; Jacqueline Biron, 819 827-2782; <http://www.reseaugirafesquebec.com/francais/cnv.htm>

## CONDITIONNEMENT DYNAMIQUE

intensité faible à moyenne

Du 16 janvier au 7 juin (40 cours)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le mardi et le jeudi, de 9 h à 10 h 15	Centre communautaire de Chelsea, salle A	140 \$ par participant

Relâche les 6 et 8 mars



Ce cours est idéal pour tous les niveaux de condition physique. Remettez-vous en forme ou demeurez-le avec un programme intensif consistant en une période de réchauffement et de cardio, des exercices de souplesse, d'endurance et de force musculaires. Vous suivrez votre propre rythme et améliorerez graduellement votre condition physique dans une atmosphère amicale. Instructrice : Georgina Wigley

## DÉGUSTATION DE VINS

Du 29 janvier au 12 février (3 cours en français)

Le lundi, de 19 h à 22 h

Centre communautaire de Chelsea, salle C

100 \$ par participant

Le but de ce cours est d'apprendre les techniques pour apprécier les différentes qualités d'un vin ; le verre INAO, l'analyse visuelle, olfactive et gustative des vins blancs et rouges. Instructeur : Alain Brault de l'Académie du vin de l'Outaouais



## CONDITIONNEMENT OPTIMUM

Du 15 janvier au 14 mai (32 cours)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le lundi et le mercredi, de 18 h 30 à 20 h 00	Gymnase de l'école Chelsea Elementary	130 \$ par participant

Relâche les 5, 7 mars et le 9 avril

Ce programme à multiples facettes est conçu pour les personnes de tout âge et de tout niveau de condition physique. Le programme comprend une période de réchauffement et de cardio, des exercices de souplesse, d'endurance et de force musculaires. Les classes se déroulent dans une atmosphère amicale au son d'une musique entraînante. Un examen de condition physique vous sera offert au début et à la fin du programme afin d'évaluer votre progrès.

Instructrice : Georgina Wigley

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE « TOTAL BODY » HOLLOW GLEN

Du 16 janvier au 10 mai (32 cours)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le mardi et le jeudi, de 18 h 30 à 19 h 45	Centre communautaire d'Hollow Glen	70 \$ 1 X/sem. 130 \$ 2X/sem. par participant

Relâche les 6 et 8 mars

Vous cherchez une classe sans le casse-tête des chorégraphies et des équipements, mais vous voulez quand même améliorer votre cardio, votre tonus musculaire et votre endurance? Ne cherchez pas plus loin, TOTAL BODY est pour vous. Ce cours de 75 minutes comprendra trois segments :

- exercices cardiovasculaires
- exercices d'endurance
- exercices de souplesse

Il convient aux débutants et aux plus avancés. Il sera donné par un entraîneur professionnel d'expérience et comportera une combinaison d'intervalles et de poids libres pour faire travailler tous les muscles de votre corps. Portez des vêtements légers et apportez une bouteille d'eau et un tapis. Instructrice : Rebecca Innes

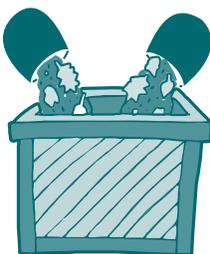
# Programme pour adultes

## ENVIRONNEMENT – ATELIER SUR LE COMPOSTAGE

Le 23 mai (1 atelier)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le mercredi, de 19 h à 20 h	Sous-sol de la bibliothèque, 100, Chemin Old Chelsea	5 \$ par participant

Le recyclage au naturel!  
Cet atelier permettra aux participants de se familiariser avec les différentes techniques de compostage (théorie) et la pratique du compostage. Tenue de jardinage recommandée. Instructrice : Rachel Deslauriers



## ESPAGNOL – DÉBUTANT 2

Du 18 janvier au 29 mars (10 cours trilingues)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le jeudi, de 19 h à 21 h	Centre communautaire de Chelsea, salle C	85 \$ par participant

Relâche le 8 mars

Ce cours est destiné aux personnes qui veulent acquérir des connaissances de base en espagnol. Vous y apprendrez beaucoup de vocabulaire, dont des verbes utiles à la conversation. Instructrice : Carla Bertrand

## ESPAÑOL – INTERMEDIO Y CONVERSACIÓN

Del 16 de enero al 27 de marzo (10 cursos)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Martes, de las 19 a las 21 horas	Centro comunitario de Chelsea, Sala C	85 \$ por participante

No hay clase el 6 de marzo

Para estudiantes que hayan tomado los cursos de los niveles principiantes 1 y 2 (libro PENSAR Y APRENDER 1) o para aquellos que tengan un conocimiento básico del español. Profesora: Carla Bertrand

## GITARE POPULAIRE

Du 18 janvier au 3 mai (15 cours bilingues)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le jeudi, de 21 h à 22 h	Centre communautaire Chelsea, salle B	95 \$ par participant

Relâche le 8 mars

Ce cours est adapté aux débutants et aux intermédiaires. Les participants apprendront ou perfectionneront des accords qui leur permettront de jouer des airs populaires. La guitare n'est pas fournie, mais il sera possible d'en louer une pour le cours. Instructeur : Marc Fleury



## KARATÉ SHOTOKAN CHELSEA

Début : 8 janvier

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le lundi et le mercredi, de 19 h à 20 h débutant et intermédiaire	École Chelsea Elementary, salle multifonctionnelle	75 \$ par participant pour 3 mois
Le lundi et mercredi, de 19 h 00 à 20 h 30, avancé		20 \$ de frais annuels pour l'association

Renseignements et inscription :  
Jean-Pierre Groulx, 819 669-5827



## MÉDITATION – THE GOAL OF A HUMAN BEING IS HAPPINESS

Du 10 février au 31 mars (6 classes en anglais)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le samedi, de 14 h à 16 h	Centre communautaire de Chelsea, salle A	60 \$ par participant

Relâche les 3 et 10 mars

Soyez des nôtres pendant six semaines pour découvrir le bonheur, la paix et le bien-être par la pratique de la méditation.

Instructrice : Susan Randell



## PEINTURE ACRYLIQUE – FARM POINT

Du 8 février au 5 avril (8 cours bilingues)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le jeudi, de 19 h à 21 h	Centre communautaire de Farm Point	140 \$ par participant (matériel inclus)

Relâche le 8 mars

Aimeriez-vous créer des chefs-d'œuvre avec de la peinture? Savoir comment peindre des paysages? Dans ce cours, vous apprendrez la technique, notamment la préparation des pinceaux, le mélange de la peinture, différentes méthodes de dégradé et de perspective. Vous êtes tous les bienvenus. Instructrice : Christine Léger

## TAI-CHI - HOLLOW GLEN

Du 8 janvier au 31 mai

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le lundi, de 18 h 30 à 20 h 30 et/ou le mardi et le jeudi, de 8 h à 9 h 30	Centre communautaire d'Hollow Glen	Gratuit

Renseignements et inscription :  
Annie Rousseau, 819 827-2328

## PHOTOGRAPHIE – DÉBUTANTS

Du 17 janvier au 28 mars (10 cours)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le mercredi, de 19 h 00 à 21 h 30	Centre communautaire Chelsea – salle C	125 \$ par participant

Relâche le 7 mars

Ce cours s'adresse aux amateurs qui désirent acquérir les notions de base de la photographie. Les participants apprendront comment utiliser leur appareil-photo pour photographier divers sujets.

L'instructeur privilégie une approche détendue et interactive ponctuée de projections de diapositives, de mises en situation et de courts exercices. Sujets traités : fonctionnement de l'appareil, objectifs et zooms, composition, lumière, traitement d'images numériques et de films, utilisation du flash et des accessoires, soirée de critique, photographie des gens, introduction au portrait et atelier sur le portrait. Un programme détaillé est disponible sur demande.



Équipement nécessaire : un appareil numérique compact, un appareil reflex numérique ou un appareil reflex film 35 mm conventionnel. Apportez votre appareil. N'achetez rien avant de consulter l'instructeur (cela ne pose aucun problème si vous venez au premier cours sans appareil). Instructeur : Gilles Comtois

## POTERIE - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE

Du 15 janvier au 12 mars (8 cours)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le lundi, de 19 h 00 à 21 h 30	Mud Pies Pottery, 181 chemin Old Chelsea	200 \$ par participant (matériel inclus)

Relâche le 5 mars

Pourquoi ne pas passer une soirée relaxante tout en créant vos propres œuvres d'art. Vous y apprendrez les techniques de la poterie, dont le façonnage à la main, le vernissage et le maniement du tour de potier. Vous pourrez faire vos propres sculptures, jardinières, assiettes, bols, tasses, etc. Tous les objets fabriqués peuvent être utilisés pour des aliments et vont aux micro-ondes et au four.



Instructrice : Carrie Leavoy, [www.mudpiespottery.ca](http://www.mudpiespottery.ca)

# Programmes pour adultes



## YOGA - HATHA YOGA

Du 17 janvier au 2 mai (15 cours)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le mercredi, de 17 h 30 à 19 h 00	Centre communautaire Chelsea – salle A	115 \$ par participant

Relâche le 7 mars

Les étudiants apprendront une grande variété de postures de hatha-yoga exécutée en série. On insistera sur la concentration, l'équilibre, la respiration, la force et la souplesse. Ce cours convient à tous les niveaux (de débutant à avancé) puisque chacun travaille à son propre rythme. Portez des vêtements légers et moulants, et apportez une bouteille d'eau. Instructrice : Shelley Harrison

## YOGA - JOUR

Du 17 janvier au 2 mai (15 cours)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le mercredi, de 12 h à 13 h	Centre communautaire Chelsea – salle A	80 \$ par participant

Relâche le 7 mars

Éirement, respiration, relaxation et revitalisation. Une classe aux mouvements lents qui convient à tous les participants. Portez des vêtements légers et moulants, et apportez une bouteille d'eau. Instructrice : Shelley Harrison

## YOGA - POWER YOGA - DÉBUTANT

Du 17 janvier au 23 mai (18 cours)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le mercredi, de 19 h 15 à 20 h 45	Centre communautaire Chelsea – salle A	140 \$ par participant

Relâche le 7 mars

Ce cours est basé sur le hatha-yoga et s'adresse aux non-initiés. Il se déroule à un rythme plus lent, et plus de descriptions et de commentaires accompagnent les postures de renforcement, d'éirement et d'équilibre. Il comporte aussi une initiation aux techniques de respiration et de relaxation. Les salutations au soleil et les diverses postures favorisent un meilleur équilibre physique et mental. Instructrice : Becky Picher

## YOGA - POWER YOGA - INTERMÉDIAIRE

Du 16 janvier au 1<sup>er</sup> mai (15 cours)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Le mardi, 19 h à 20 h 30	Centre communautaire Chelsea – salle A	115 \$ par participant

Relâche le 6 mars

Ce cours s'adresse à ceux qui pratiquent le yoga depuis au moins un semestre. On insistera sur l'alignement et le flot des mouvements puisqu'au premier cours les postures et les salutations au soleil ont déjà été apprises. Portez des vêtements légers et moulants, et apportez une bouteille d'eau. Instructrice : Shelley Harrison

## YOGA - SOMAYOG : NIVEAU I et II

**Session d'hiver : Tous les niveaux**

19 janvier au 30 mars (10 cours) - Relâche le 9 mars

**Session du printemps : Niveau I**

16 avril au 11 juin (8 cours) - Relâche le 21 mai

**Session du printemps : Niveau II**

12 avril au 31 mai (8 cours)

Quand ?	OÙ ?	Coût
Hiver : le vendredi, de 11 h 30 à 13 h	Centre communautaire Chelsea – salle A	Hiver : 85 \$ par participant, tous les niveaux
Printemps : lundi, de 18 h 30 à 19 h 30, niveau I		Printemps : 55 \$ par participant, niveau I
jeudi, de 18 h 45 à 20 h 15, niveau II		70 \$ par participant, niveau II

**Niveau I :** Somayog est un yoga fortifiant qui combine l'essence du hatha-yoga traditionnel avec les principes scientifiques du mouvement. La pratique des postures entraîne un changement positif sur le plan du confort général et de la posture, et elle assure un meilleur fonctionnement du corps.

**Niveau II :** Somayog, c'est plus que des mouvements lents. C'est l'épanouissement et l'alignement de notre corps doué de sensations. Dans ce cours, on insiste surtout sur le développement de la flexibilité et de la force. **Portez des vêtements légers, et apportez une couverture et une ceinture.** Instructrice : Susan Randall