

# 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.

# INSCRIPTIONS

### BOIS-DES-FILION

Dès le 8 janvier, 9 h  
Par Sport Plus ou en personne au  
479, boulevard Adolphe-Chapleau  
(Bois-des-Filion) J6Z 2L1

**Renseignements**  
villebdf.ca/cours-activites  
450 621-1460, poste 2101

### ROSEMÈRE

Dès le 19 novembre, 19 h  
Par internet ou au  
325, chemin de la Grande-Côte  
(Rosemère) J7A 1K2

**Renseignements**  
ville.rosemere.qc.ca  
450 621-3500, poste 7380  
\* Carte de non-résident requise pour  
l'inscription, disponible gratuitement à la  
bibliothèque de Rosemère

### BLAINVILLE

Dès le 2 décembre dès 19 h  
Par Internet ou au  
190, rue Marie-Chapleau  
(Blainville) J7C 0E7

**Renseignements**  
blainville.ca  
450 434-5275  
\* Carte de non-résident requise pour  
l'inscription, disponible gratuitement au  
Centre Récréoaquatique de Blainville

### SAINTE-ANNE-DES-PLAINES

Dès le 5 décembre, 9 h  
Par Internet ou au  
139, boul. Ste-Anne  
(Sainte-Anne-des-Plaines) J5N 3K9

**Renseignements**  
villesadp.ca  
450 478-0211, poste 2016

### BOISBRIAND

Dès le 10 décembre, 9h  
Par téléphone ou au  
940, Grande-Allée  
(Boisbriand) J7G 2J7

**Renseignements**  
ville.boisbriand.qc.ca  
450 435-1954

### SAINTE-THÉRÈSE

Dès le 11 décembre, 10 h  
Par Internet (avec soutien à la  
bibliothèque)  
150 Bd du Séminaire,  
(Sainte-Thérèse) J7E 1Z2

**Renseignements**  
sainte-therese.ca  
450 434-1440, poste 2301

### LORRAINE

Dès le 2 décembre, 9 h  
Par Internet ou au  
29, boul. De Gaulle  
(Lorraine) J6Z 3W9

**Renseignements**  
lorraine.ca  
450 621-8550, poste 275

# ATELIERS POUR ADULTES – ENTENTE INTERMUNICIPALE – HIVER 2025

Activité	Préalable	Date	Jour - heure	Ville	Coût
<b>Abdos-fesses-cuisses</b> Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Lundi 19 h à 20 h	<b>BOIS-DES-FILION</b>	150 \$ Apportez votre tapis
<b>Anglais</b> Conversation débutant	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi 17 h 15 à 18 h 45	<b>BOISBRIAND</b>	110 \$
<b>Anglais</b> Débutant 1	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi 10 h à 12 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	200 \$ Matériel de cours disponible en ligne
<b>Anglais</b> Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	24 janvier (12 semaines)	Vendredi 10 h à 12 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	200\$ Manuel de cours disponible en ligne ou en librairie: Assimil (faux-débutant)
<b>Anglais</b> Conversation intermédiaire	Débutant ou équivalent	20 janvier (11 semaines)	Lundi 19 h à 20 h 30	<b>BOISBRIAND</b>	110 \$
<b>Anglais conversation</b> Intermédiaire	Débutant 3 ou équivalent	20 janvier (12 semaines)	Lundi 13 h à 15 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	200 \$ Matériel de cours disponible en ligne
<b>Anglais</b> Conversation avancée	Intermédiaire ou équivalent	23 janvier (11 semaines)	Jeudi 19 h à 20 h 30	<b>BOISBRIAND</b>	110 \$

<b>Aquarelle</b> Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi 18 h à 19 h 30	<b>LORRAINE</b>	170 \$ Boîte d'aquarelle et bloc papier à l'aquarelle
<b>Aquarelle</b> Débutant	Aucun	15 janvier (12 semaines)	Mercredi 9 h à 11 h 30	<b>ROSEMÈRE</b>	191 \$ + matériel
<b>Atelier culinaire - Gâteau de pâques</b> Tous	Aucun	30 mars (1 atelier)	Dimanche 13 h 30 à 16 h 30	<b>SAINTE-ANNE- DES-PLAINES</b>	60 \$
<b>Atelier d'origami - Fabrication de boucles d'oreilles</b> (14 ans et +)	Aucun	23 février (1 atelier)	Dimanche 10 h à 12 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	25 \$ Matériel fourni
<b>Atelier d'origami - Fabrication de 3 modèles de boîtes</b> (14 ans et +)	Aucun	16 mars (1 atelier)	Dimanche 10 h à 12 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	25 \$ Matériel fourni
<b>Ateliers de créations littéraires</b> Tous	AUCUN	27 janvier, 10 et 24 février, 10 et 24 mars, et 7 avril	Lundi 13 h à 15 h 30	<b>LORRAINE</b>	115 \$ Stylo à l'encre et papier au choix
<b>Atelier de savon artisanal</b> Démonstration participative	Aucun	25 janvier (1 atelier)	Samedi 15 h à 17 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	35 \$ Matériel à apporter : Paire de gants de caoutchouc style gants de vaisselle. Carton de lait ou boîte de chips Pringles vide et propre. Vêtement à manches longues. Lunettes de sécurité fournies. Chaque participant repartira avec l'équivalent de deux savons aux parfums de leur choix.

<p><b>Atelier de savon artisanal</b> Spécial Saint-Valentin (Savon chocolat et bouton de rose) Démonstration participative</p>	<p>Aucun</p>	<p>8 février (1 atelier)</p>	<p>Samedi 15 h à 17 h</p>	<p><b>SAINTE-THÉRÈSE</b></p>	<p>35 \$ Matériel à apporter : Paire de gants de caoutchouc style gants de vaisselle. Carton de lait ou boîte de chips Pringles vide et propre. Vêtement à manches longues. Lunettes de sécurité fournies. Chaque participant repartira avec l'équivalent de deux savons aux parfums de chocolat agrémentés de pétales de rose.</p>
<p><b>Atelier de savon artisanal</b> Démonstration participative Avancé</p>	<p>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.</p>	<p>22 mars (1 atelier)</p>	<p>Samedi 15 h à 17 h</p>	<p><b>SAINTE-THÉRÈSE</b></p>	<p>45 \$ Matériel à apporter : Paire de gants de caoutchouc style gants de vaisselle. Vêtement à manches longues. Lunettes de sécurité et 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.</p>
<p><b>Barre Fitness</b> Tous</p>	<p>Aucun</p>	<p>20 janvier (12 semaines)</p>	<p>Lundi 18 h 45 à 19 h 45</p>	<p><b>LORRAINE</b></p>	<p>115 \$ Apportez votre tapis, bande élastique et poids légers</p>
<p><b>Cardio 50 +</b> Tous</p>	<p>Aucun</p>	<p>27 janvier (12 semaines)</p>	<p>Lundi 9 h 30 à 10 h 30</p>	<p><b>BOIS-DES-FILION</b></p>	<p>150 \$ Apportez votre tapis et élastique</p>

<b>Cardio Étirements</b>	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	<b>BOISBRIAND</b>	115 \$
<b>Cardio Tonus</b>	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	<b>BOISBRIAND</b>	115 \$
<b>Cardio HIIT – Express midi 40 minutes</b> Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi 12 h 10 à 12 h 55	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	67.50 \$ Apportez votre tapis
<b>Cardio-nordique (plein air)</b>	Aucun	14 janvier (12 semaines)	Mardi 9 h à 10 h	<b>BLAINVILLE</b>	120 \$
<b>Cardio-raquette (plein air)</b>	Aucun	14 janvier (12 semaines) 16 janvier (12 semaines) Relâche 4-6 mars	Mardi 19 h à 20 h Jeudi 9 h à 10 h	<b>BLAINVILLE</b>	120 \$
<b>Céramique</b> Tous	Aucun	8 février (2 semaines)	Samedi 13 h à 16 h	<b>BOISBRIAND</b>	50 \$
<b>Céramique</b> Tous	Aucun	15 mars (2 semaines)	Samedi 13 h à 16 h	<b>BOISBRIAND</b>	50 \$
<b>Circuit Nature 50 +</b> Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi 9 h 30 à 10 h 30	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	90 \$ Apportez votre tapis ou une serviette
<b>Conditionnement physique</b> 50 ans et mieux	Aucun	7 janvier (9 semaines)	Mardi 9 h 15 à 10 h 15	<b>SAINTE-ANNE- DES-PLAINES</b>	60 \$

<b>Conditionnement physique</b> 50 ans et mieux	Aucun	09 janvier (9 semaines)	Jeudi 9 h à 10 h	<b>SAINTE-ANNE- DES-PLAINES</b>	60 \$
<b>Croquis urbain</b> Débutant intermédiaire	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi 13 h 30 à 16 h 30	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	255 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1er cours. Au 1er cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
<b>Danse cardio</b> Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	90\$
<b>Danse cardio et musculation</b> Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi 18 h à 19 h 15	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	112.50 \$
<b>Danse en ligne 50+</b> Initiation	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi 13 h 15 à 14 h 15	<b>BOISBRIAND</b>	100 \$
<b>Danse country en ligne</b> Initiation	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi 18 h 30 à 19 h 35	<b>BOISBRIAND</b>	80 \$
<b>Danse country en ligne</b> Débutant intermédiaire	Avoir suivi le cours d'initiation	20 janvier (11 semaines)	Lundi 19 h 45 à 20 h 50	<b>BOISBRIAND</b>	80 \$
<b>Danse country</b> Débutant	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Lundi 19 h à 20 h 15	<b>BOIS-DES-FILION</b>	72 \$
<b>Danse country</b> Débutant	Aucun	15 janvier (14 semaines)	Mercredi 19 h à 20 h 05	<b>SAINTE-ANNE- DES-PLAINES</b>	87 \$

<b>Danse country</b> Intermédiaire	Avoir suivi débutant	27 janvier (12 semaines)	Lundi 19h30 à 20h45	<b>BOIS-DES-FILION</b>	72 \$
<b>Danse country</b> Intermédiaire	Débutant	15 janvier (14 semaines)	Mercredi 20 h 15 à 21 h 20	<b>SAINTE-ANNE-DES-PLAINES</b>	87 \$
<b>Danse country partenaire</b> Débutant	Aucun	28 janvier (12 semaines)	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	<b>BOIS-DES-FILION</b>	72 \$
<b>Danse country partenaire</b> Intermédiaire	Avoir suivi le cours partenaire Débutant	28 janvier (12 semaines)	Mardi 19 h 40 à 20 h 40	<b>BOIS-DES-FILION</b>	72 \$
<b>Dessin création</b> Intermédiaire	Dessin débutant (un atout)	21 janvier (12 semaines)	Mardi 9 h à 12 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	255 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1er cours. Au 1er cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
<b>Dessin Modèle vivant</b> Débutant intermédiaire	Dessin débutant ou équivalent en lien avec les arts visuels	21 janvier (12 semaines)	Mardi 13 h 30 à 16 h 30	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	330 \$ Apportez votre matériel de base pour le 1er cours. Au 1er cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
<b>Espagnol Conversation 1</b>	Aucun	22 janvier (11 semaines)	Mercredi 17 h 15 à 18 h 45	<b>BOISBRIAND</b>	110 \$

<b>Espagnol Conversation 2</b>	Conversation 1 ou équivalent	22 janvier (11 semaines)	Mercredi 19 h à 20 h 30	<b>BOISBRIAND</b>	110 \$
<b>Espagnol Conversation 3</b>	Conversation 2 ou équivalent	23 janvier (11 semaines)	Jeudi 17 h 15 à 18 h 45	<b>BOISBRIAND</b>	110 \$
<b>Espagnol conversation</b>	Débutant 3 ou équivalent	22 janvier (12 semaines)	Mercredi 19 h à 21 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	200 \$ Manuel de cours disponible en ligne ou en librairie: Pensar y aprender Libro 3
<b>Espagnol</b> Débutant 1	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi 10 h à 12 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	200 \$ Manuel de cours disponible en ligne ou en librairie: Pensar y aprender Libro 1
<b>Espagnol</b> Débutant 1	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi 19 h à 21 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	200 \$ Manuel de cours disponible en ligne ou en librairie: Pensar y aprender Libro 1
<b>Espagnol</b> Débutant 2	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi 19 h à 21 h	<b>LORRAINE</b>	175 \$ +25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices
<b>Espagnol</b> Débutant 2	Débutant 1 ou équivalent	23 janvier (12 semaines)	Jeudi 19 h à 21 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	200 \$ Matériel: Cahier Meta Ele A1 acheté à la session précédente
<b>Espagnol</b> Intermédiaire	Débutant	22 janvier (12 semaines)	Mercredi 10 h à 12 h	<b>LORRAINE</b>	215 \$ + 25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices



<b>Essentrics - Renforcement</b> Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi 18 h 15 à 19 h 15	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	90 \$ Apportez votre tapis
<b>Essentrics - Renforcement</b> Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	90 \$ Apportez votre tapis
<b>Étirements et relaxation</b> Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Samedi 10 h 15 à 11 h 15	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	90\$
<b>Français perfectionnement</b>	Pouvoir converser en français	23 janvier (12 semaines)	Jeudi 10 h à 12 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	200 \$ Pour le manuel, le professeur suggère de se procurer Assimil (Fench) ou un cahier de français dans sa langue maternel.
<b>Mise en forme</b> Tous	Aucun	25 janvier (12 semaines)	Samedi 9 h à 10 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	90\$
<b>Peinture à l'huile</b> Niveau 1 et 2	0 à 8 ans d'expérience continue	16 janvier (12 semaines)	Jeudi 9 h à 11 h 30	<b>ROSEMÈRE</b>	191 \$ + matériel
<b>Peinture à l'huile</b> Niveau 3	9 à 12 ans d'expérience continue	15 janvier (12 semaines)	Mercredi 13 h à 15 h 30	<b>ROSEMÈRE</b>	191 \$ + matériel
<b>Peinture à l'huile</b> Niveau 4	Plus de 12 ans d'expérience continue	14 janvier (12 semaines)	Mardi 9 h à 11 h 30	<b>ROSEMÈRE</b>	191 \$ + matériel

<b>Peinture à l'huile et acrylique</b> Débutant intermédiaire	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi 13 h 30 à 16 h 30	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	255 \$ Apportez votre matériel de base au 1er cours. Au 1er cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
<b>Peinture intuitive</b> Débutant intermédiaire	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi 9 h à 12 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	255 \$ Apportez votre matériel de base au 1er cours. Au 1er cours, le matériel nécessaire pour la session vous sera indiqué par le professeur.
<b>Pilates</b> Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi 18 h à 19 h 15	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	112.50 \$ Apportez votre tapis
<b>Piyoga</b> Tous	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi 18 h à 19 h 15	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	112.50 \$ Apportez votre tapis
<b>Powercross</b> Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi ou jeudi 19h30 à 20h30	<b>BOISBRIAND</b>	70 \$
<b>Qi Gong</b> Tous	Aucun	3 mars (12 semaines)	Lundi 11 h à 12 h 15	<b>LORRAINE</b>	125 \$
<b>Façonnage créatif</b> Tous	Aucun	20 janvier (10 semaines) Relâche 3 mars	Lundi 13 h à 15 h ou 19 h à 21 h	<b>BLAINVILLE</b>	150 \$
<b>Modelage d'argile</b>	Aucun	14 mars (2 cours)	Vendredi 19 h à 21 h	<b>BLAINVILLE</b>	70 \$

<b>Tricot - crochet</b> 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	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	80 \$ Apportez votre propre projet et le matériel que vous avez et le professeur verra avec vous au 1er cours ce qui est nécessaire.
<b>Tricot - crochet</b> Débutant - intermédiaire	Aucun	Un mercredi sur 2 5-19 février 5-19 mars 2-16 avril (6 semaines)	Mercredi 14 h à 16 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	80 \$ Apportez votre propre projet et le matériel que vous avez et le professeur verra avec vous au 1er cours ce qui est nécessaire.
<b>Yoga Hatha</b> Tous niveaux	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi 18 h à 19 h	<b>LORRAINE</b>	125 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga Yin et restaurateur</b>	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi 19 h 15 à 20 h 15	<b>LORRAINE</b>	125 \$ Apportez votre tapis, une couverture et un coussin/oreiller
<b>Yoga</b> Tous niveaux	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi 11 h à 12 h	<b>LORRAINE</b>	125 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga dynamique</b> Tous	Aucun	30 janvier (10 semaines)	Jeudi 18 h 15 à 19 h 15	<b>BOIS-DES-FILION</b>	125 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga extra détente</b> Tous	Aucun	30 janvier (10 semaines)	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	<b>BOIS-DES-FILION</b>	125 \$ Apportez votre tapis

<b>Yoga Hatha Débutant</b>	Aucun	22 janvier (12 semaines)	Mercredi 19 h 30 à 21 h 00	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	120 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga Hatha Intermédiaire</b>	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi 19 h 30 à 21 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	120 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga 50+</b> Tous	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi 15 h 30 à 17 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	120 \$ Apportez votre tapis
<b>Yoga 50+</b> Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi 15 h 30 à 17 h	<b>SAINTE-THÉRÈSE</b>	120 \$ Apportez votre tapis
<b>Zumba</b> Tous	Aucun	13 janvier (12 semaines)	Lundi 19 h à 20 h	<b>SAINTE-ANNE-DES-PLAINES</b>	140 \$
<b>Zumba</b> Tous	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi et mercredi 18 h 15 à 19 h 15	<b>BOISBRIAND</b>	115 \$
<b>Zumba</b> Tous	Aucun	30 janvier (12 semaines)	Jeudi 19 h à 20 h	<b>BOIS-DES-FILION</b>	150 \$
<b>Zumba Fitness</b> Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi 19 h à 20 h	<b>LORRAINE</b>	110 \$