



Printemps 2021

Activités virtuelles pour toutes âges

Table des matières

Précolaires	2
Enfants	3
Ados	4
Adultes	5
Adultes 50+	6



Précolaires

Je dois danser – Virtuel

Ce cours permet aux enfants de découvrir divers styles de danse. Place à l'expression créative. Nécessite un appareil électronique personnel avec connexion Internet.

613-580-2424 poste 32047

4-6 ans dim. 11 h-11 h 45
11 av.-20 juin 999,99 \$ [1592153](#)

Mouvements créatifs – Parent et moi – Virtuel

Venez explorer le mouvement créatif et les bases du ballet et du jazz. Des instruments, des rubans et d'autres objets sont utilisés pour l'apprentissage du rythme. Des jeux et des exercices amusants permettent d'augmenter la force et d'améliorer la souplesse, la coordination et l'équilibre. Nécessite un appareil électronique personnel avec connexion Internet.

613-580-2424 poste 32047

2-4 ans dim. 8 h 15- 8 h 45
11 av.-20 juin 999,99 \$ [1592151](#)

Enfants

Ballet – Niveau 1 – Virtuel

Améliorer votre équilibre et coordination en s'adonnant à une variété d'exercices et de mouvements créatifs. Nécessite un appareil électronique personnel avec connexion Internet.

613-580-2424 poste 32047

6-10 ans dim. 8 h 30- 9 h 30
11 avr.-20 juin 74,25 \$ [1592165](#)

Hip hop – Virtuel

Le hip-hop, avec ses racines ancrées dans la danse urbaine, fait bouger les élèves au son de musiques funky rythmées. Viens développer ta force, ta souplesse et ta musicalité en participant à des chorégraphies complexes et endiablées, semblables aux mouvements dynamiques et élégants des plus récents vidéoclips. Nécessite un appareil électronique personnel avec connexion Internet.

613-580-2424 poste 32047

6-10 ans dim. midi-13 h
11 avr.-20 juin 82,75 \$ [1592158](#)

Ukulélé – Virtuel

Dans ce cours virtuel en direct, apprenez à jouer d'un instrument unique à prix abordable, facile à utiliser et très plaisant. Vous devez avoir un ukulélé à la maison, un appareil électronique personnel et une connexion Internet.

613-580-2424 poste 32047

10-14 ans mer. 16 h 45-17 h 45
21 avr.-9 juin 115,75 \$ [1592145](#)

Ados

Leadership – 1 – Qui suis-je? – Virtuel

Ce module virtuel et interactif nous permet d'explorer les concepts de leadership et de déterminer comment faire valoir nos forces. Par l'entremise de l'autosoin, de la fixation d'objectifs et de la gestion du stress, le but est d'offrir aux futurs leaders, une meilleure compréhension de soi. À la base de devenir un leader il se faut de définir qui nous sommes en tant que personne, et comme leader.

613-580-2424 poste 32047

12-14 ans	lun.	19 h 15-20 h 45
12 avr.-7 juin	106,50 \$	1591904
15-17 ans	lun.	19 h 15-20 h 45
12 avr.-7 juin	120,50 \$	1591906

Leadership – 2 – Quel genre de leader suis-je? – Virtuel

Dans ce module virtuel et interactif, les compétences en leadership, comme le travail d'équipe, la créativité, la fiabilité de l'initiative et la gestion du temps, seront examinées. Divers styles de leadership seront également présentés et explorés. Il s'agit d'une occasion d'être entouré par d'autres aspirants leaders et de faire l'expérience du travail d'équipe, en pratiquant et en comprenant divers rôles. Note: Les modules 1, 2 et 3 doivent être complétés (sans ordre) pour accéder au dernier module 4. Le fait de compléter tous les modules et un cours de Premier Soins et RCR Niveau C équivaut à terminer le programme avancé de leadership, généralement offert seulement pendant l'été.

613-580-2424 poste 32047

12-14 ans	mer.	19 h 30-20 h 45
14 avr.-19 mai	80 \$	1591909
12-14 ans	mer.	19 h 15-20 h 45
14 avr.-19 mai	90,50 \$	1591910

Adultes

Yoga – Virtuel

Exercices d'étirement visant à rendre le corps souple et qui améliorent la posture, la circulation et la souplesse, tonifient le corps et développent la prise de conscience intérieure. Nécessite un appareil électronique personnel avec connexion Internet.

613-580-2424 poste 32047

18+ ans	lun.	9 h 15-10 h 15
19 avr.-14 juin	66.75 \$	1591968

Adultes 50+

Ukulélé – Virtuelle

Apprend à gratter des accords au ukulélé et chanter des chansons bien connues, à partir du début! Ce cours est à la fois accueillant pour ceux qui n'ont aucune expérience du tout ainsi que pour ceux qui ont déjà commencé à apprendre un peu par ci et par là, mais voudraient passer plus de temps à travailler les techniques et concepts fondamentaux. Nécessite un appareil électronique personnel avec connexion Internet.

613-580-2424 poste 32047

50+ ans	mer.	13 h-14 h 30
21 avr.-9 juin	261,25 \$	1592144