

INSCRIPTIONS
UN COURS VOUS INTÉRESSE ?
ASSUREZ-VOUS D'AVOIR UNE PLACE
EN VOUS INSCRIVANT
PAR TÉLÉPHONE OU EN PERSONNE

1500, AVENUE DU PARC
DU LUNDI AU VENDREDI
ENTRE 9 h ET 12 h ET ENTRE 13 h ET 16 h
À PARTIR DU 29 MARS 2010
CARTES VISA ET MASTERCARD ACCEPTÉES

Pour information :
Téléphone : 613.446.5770
centrestefamille@bellnet.ca
www.centrelastefamille.com

Le Centre culturel La Ste-Famille est votre Centre. Veuillez consulter son site Internet afin d'y découvrir tout ce qu'il vous offre.
www.centrelastefamille.com

PROGRAMMATION

PRINTEMPS

2010



613.446.5770

Langue des signes (LSQ) (4 à 7 ans) NOUVEAU
8 cours de 2 h

Line Lavolette

Ce cours est offert aux enfants de 4 à 7 ans qui veulent apprendre la langue des signes.
Les parents sont les bienvenus. Venez apprendre par les jeux.

1^{er} enfant 90 \$
Autre enfant de la même famille 60 \$
(Gratuit pour les parents qui accompagnent les enfants)

Huit semaines de 9h à 11 h
Les samedis à partir du 17 avril 2010

Peinture à l'huile ou à l'acrylique – pour adultes
10 cours de 3 heures

Aline Joanis, artiste-peintre

Les bases nécessaires pour produire un tableau intéressant, développer votre confiance et enthousiasme, pour laisser libre cours à votre imagination et composer vos propres créations. Vous pourrez expérimenter librement pour appliquer ombres et lumière, produire un tableau différent et découvrir et affiner nos goûts personnels en peinture. Ce cours se veut dans une atmosphère de détente et de plaisir. Chaque semaine, vous apportera un peu d'enseignement, des nouvelles expériences et la progression d'un travail personnel.

- A- Introduction
- B- Outils : brosses, couleurs, mediums, etc. : Pourquoi et comment?
- C- Couleurs # 1 : valeurs, intensité, choix, mélanges
- D- Composition
- E- Principes de base
- F- Perspective
- G- Textures avec différents outils, médium, coups de pinceaux, ...
- H- Couleurs # 2 : température, couleurs de peau ... Guidance personnelle
- I- Auto évaluation. La vision de l'artiste ...
- J- Encadrement, photo

Dix semaines
Les mardis à partir du 13 avril 2010 de 13 h à 16 h OU 18 h 30 à 21 h 30 **160 \$**
(Matériel en sus)

Dessin Intermédiaire (10 et +)
10 cours de 2 heures

Dominic Sanson, artiste

Ce cours comprend des leçons pour le bénéfice de tous, avec des parties adaptées à l'âge, au goût, et au niveau de chacun.

Dessiner :
Les outils et les techniques du dessin.
Comment dessiner l'humain, le visage et les animaux (le cheval, chat, chien, dauphin, etc)
Les ombres et la lumière, la texture
La composition (placement) des éléments du dessin
La nature morte, la végétation.
Tous les aspects de la perspective rendus facile. (Aérienne, linéaire, 1,2 ou 3 points de fuite, etc)
Dessiner de grands objets; Véhicules, maisons, châteaux, gratte-ciel, ponts, etc
Aperçus des techniques de la BD et du dessin pour l'animation, le story-board
Comment dessiner des caricatures et des «cartoons»
Place à l'imagination; Voitures, robots, Super-héros, châteaux-fort ou enchantés, licornes...
(Le cours est entrecoupé de quelques jeux basés sur le dessin pour l'intérêt et la participation).

Dix semaines de 10 h à 12 h
Les samedis à partir du 17 avril 2010 **85 \$**
(Matériel en sus)

Bricolage (3 à 6 ans)
8 cours de 2 h

Natalie Aubin

Venez bricoler avec Natalie... Différents bricolages toutes les semaines. Dessin de base pour les tout petits. Laissez votre enfant exprimer ses idées dans le bricolage et le dessin. Bricolage d'animaux, de Pâques, etc.

Huit semaines de 9 h à 11 h
Les samedis à partir du 17 avril 2010 **85 \$**

Danse 'Funky hip-hop' (4 à 8 ans)

10 cours de 45 minutes

Un cours de danse qui permet aux enfants de découvrir la musique et comment bouger leur corps au rythme de la musique tout en apprenant quelques pas de base pour améliorer leurs connaissances. Ils apprendront une chorégraphie amusante telle que compter les rythmes d'une chanson, ainsi que de nouveaux concepts de danse tout en s'amusant au son de la musique.

- Apprendre certains pas de base
- Développer un rythme
- Associer le corps au rythme de la musique
- Démontrer comment nous pouvons nous exprimer grâce à la danse

Dix semaines de 10 h à 10 h 45

Les samedis à partir du 17 avril 2010

(Ce cours est offert au Centre Chamberland au Parc Simon)

85 \$

Danse 'Funky hip-hop' (9 à 13 ans)

10 cours de 1 heure

Jeunes adolescents pourront s'exprimer et libérer leurs émotions.

- Développer un rythme
- Connaître différents rythmes et la musicalité d'une chanson
- Développer une présence sur scène et une personnalité unique
- Développer un lien avec l'audience

Dix semaines de 11 h à 12 h

Les samedis à partir du 17 avril 2010

(Ce cours est offert au Centre Chamberland au Parc Simon)

85 \$

Danse HIP HOP- débutant (16 ans et +)

10 cours de 1 heure

Apprendre des pas de base pour se décontracter au son de la musique. Le hip-hop est une excellente forme d'exercice qui réveille les sens. Une chorégraphie combinera les rythmes et la musicalité d'une chanson avec des mouvements pour éveiller la coordination. S'amuser en présence de personnes qui veulent explorer les formes de la danse pour la première fois.

- Développer une simple base du hip-hop
- Bouger et relaxer au son de la musique
- Apprendre des pas de base
- Forme d'exercice

Dix semaines de
à partir du 2010

85 \$

Photographie numérique (débutant)

10 cours de 2 h30 (25 heures)

Gilles Comtois, photographe professionnel

Ce cours est préparé pour vous aider à comprendre et maîtriser les différents contrôles de votre appareil photo dans différentes situations.

Équipement requis : Appareil numérique, soit à objectif interchangeable ou compact (l'appareil doit comporter un mode d'exposition manuel ou semi-automatique) (A ou AV).

Semaine 1. Fonctionnement de l'appareil; balance des blancs, nombre ISO, mise au point, etc.

Semaine 2. L'exposition (vitesse d'obturation, ouverture), objectifs et profondeur de champs.

Semaine 3. Les techniques de composition pour l'obtention d'images équilibrées et inoubliables.

Semaine 4. Atelier sur la composition à l'extérieur pour pratiquer les techniques apprises.

Semaine 5. Atelier critique ; les participants sont initiés à l'analyse photographique.

Semaine 6. L'utilisation du flash, du trépied et autres accessoires (photo rapprochée).

Semaine 7. Techniques pour les photos sur le vif (fêtes, mariages et autres rassemblements).

Semaine 8. Atelier sur la photo sur le vif à l'extérieur (au choix des participants).

Semaine 9. Atelier critique ; analyse des images de la semaine précédente.

Semaine 10. Comment sauvegarder, archiver et améliorer vos images sur l'ordinateur.

Dix semaines de 9 h 30 à 12 h

Les samedis à partir du 17 avril 2010

175 \$

Ateliers sur le portrait

Intermédiaire, 4 cours de 2 h 30 (10 heures)

Gilles Comtois, photographe professionnel

Équipement requis : Appareil numérique, soit à objectif interchangeable ou compact; l'appareil doit comporter un mode d'exposition manuel ou semi-automatique (A ou Av).

Préalable: Introduction à la photo numérique ou expérience équivalente.

Description

En alternant ateliers et périodes théoriques, les participants apprennent à utiliser la lumière naturelle et artificielle, à diriger leur sujet pour réaliser des portraits (individuel ou groupes). J'apporte une attention individuelle pendant les séances de prise de vues. Nous téléchargeons les images sur un ordinateur portable et je conseille les participants en temps réel pour améliorer la technique de chacun.

Semaine 1 – Théorie; cadrages et composition, direction et psychologie.

Semaine 2 – Atelier; utilisation de la lumière, direction du sujet.

Semaine 3 – Atelier; plan américain et plein pied, accessoire et vêtement.

Semaine 4 – Portrait environnemental (individuel et groupe).

Quatre semaines de 13 h à 15 h 30

Les samedis à partir du 17 avril 2010

100 \$

Yoga Kundalini selon Yogi Bhajan (Avancé)
8 cours de 1h30

Diane Desrochers

Le yoga Kundalini est à l'origine de toutes les branches de yoga. Il est particulièrement puissant dans ses effets et est basé sur une pratique corporelle : la relaxation, la méditation et habitudes de vie saine. Dans cette pratique, les niveaux physique, psychologique et spirituel sont conçus comme interdépendants et sont travaillés de façon approfondie dans la conscience de leurs liens mutuels.

Huit semaines de 19h à 20h30 (12 heures de cours)
Les lundis à partir du 12 avril 2010 (**Centre Chamberland**)

100 \$

Introduction au Yoga Kundalini et méditation (Débutant)
8 cours de 1h30

Diane Desrochers

La pratique de cette technologie ancienne du Yoga Kundalini a pour but de nous outiller pour devenir l'artisan de notre propre bien-être, se protéger, prévenir la maladie, élever la conscience et gérer le stress. Cette technologie travaille sur les différents plans de l'être (physique, psychique et spirituel) à partir de kriyas (séries de poses) utilisant le souffle, le son (mantra), la relaxation et la méditation. Chacun y va à son propre rythme

Huit semaines de 19 h à 20 h30 (12 heures de cours)
Les mardis à partir du 13 avril 2010 (**Auditorium école Ste-Trinité**)

100 \$

Yoga prénatal **NOUVEAU**
8 cours de 1h30

Diane Desrochers

Grossesse et à l'accouchement : rien ne peut mieux préparer une femme – son corps, son esprit et son âme que le yoga et la méditation Voie Khalsa. De par des étirements sécuritaires et des techniques de respiration, une femme enceinte fortifie son corps et calme son esprit. Venez aussi appréciez la compagnie de d'autres femmes enceintes – à partager vos expériences et à vous appuyer. Un léger goûter santé et du thé seront servis après la classe.

Huit semaines de 11h15 à 13h (suivi d'un goûter santé et du thé yogi)
Les samedis à partir du 17 avril 2010

115 \$

Dessin (7 à 9 ans)
8 cours de 1h30

Natalie Aubin

Avant de devenir artiste et produire des œuvres sur toile à l'huile, aquarelle ou acrylique, etc. il est recommandé d'apprendre 'le dessin'. Vous apprendrez la base du fusain. Vous vous reproduirez sur du papier. Vous irez dessiner dans la nature. Utilisez votre imagination pour créer une bande dessinée. Encourageons l'enfant à utiliser son imagination sur papier.

Huit semaines de 11 h à 12 h 30
Les samedis à partir du 17 avril 2010
(Matériel en sus)

80 \$

Politiques de remboursement du Centre culturel

Remboursement complet
Remboursement partiel

- Le cours est annulé par le Centre**
- a) **Avant le premier cours, des frais d'administration de 15 \$ seront retenus sur les frais d'inscriptions**
 - b) **Après le premier cours, des frais d'administration de 15 \$ seront retenus sur les frais d'inscription du cours plus le montant du premiers cours**
 - c) **Après le deuxième cours**

Aucun remboursement



NOUVEAU

LANGUE DES SIGNES (FRANÇAIS) VENEZ APPRENDRE EN VOUS AMUSANT !

Le Centre culturel de Clarence-Rockland, de concert avec RESO, offre des cours de langue des signes (LSQ)! Ce cours est offert aux enfants de 4 à 7 ans, le samedi, de 9h à 11h - du 17 avril au 5 juin, au Centre culturel (Clarence-Rockland). L'enseignante est accréditée auprès du Regroupement des parents et des amis des enfants sourds. COÛTS du cours, y compris le matériel : 1^{er} enfant = 90\$ / 2^e enfant de la même famille = 60\$. Les parents peuvent assister gratuitement. (Comptant, chèques, cartes MasterCard et Visa acceptés).
Inscription et info : 613.446.5770



NOUVEAU

YOGA PRÉNATAL

Le Centre culturel (Clarence-Rockland) invite les femmes enceintes à venir préparer leur corps et leur esprit par le yoga et la méditation « Voie Khalsa » en pratiquant des étirements sécuritaires et en apprenant des techniques de respiration. Vous pourrez aussi prendre à apprécier la compagnie d'autres femmes enceintes, à partager des expériences et à trouver un appui. Ces cours sont offerts, pendant 8 semaines, à partir du 17 avril. Coût du cours y compris un léger goûter et le thé après chaque cours : 115\$ (Comptant, chèques, cartes MasterCard et Visa acceptés).
Inscription et info : 613.446.5770



NOUVEAU

RENCONTRES PRATIQUES ET SOCIALES LANGUE DES SIGNES (LSQ)

Les personnes qui connaissent la LANGUE DES SIGNES (LSQ) sont invitées à se rencontrer au Centre culturel, le lundi soir, de 19h à 21h, à compter du 12 avril, pour pratiquer dans un environnement social. Coût : achat d'une carte de membre à 15\$ + 2\$ par rencontre. Le nombre le permettant nous pouvons aussi offrir ce genre de rencontre le jour.
Info : 613.446.5770

GRILLAGES À LOUER POUR EXPOSITIONS
En métal noir 7' h. x 2' l.
INFORMATION : 613.446.5770 OU 613.446.2121

MEGA VENTE GARAGE
LE SAMEDI 8 MAI 2010

BEAU TEMPS MAUVAIS TEMPS

Endroit : Stationnement de l'aréna **OU** surface de béton
Aréna Jean-Marc Lalonde de Rockland
Location d'espace : 20 \$ chacun
Tous les profits des ventes vont aux vendeurs.

SOUPER / SPECTACLE

Réservez votre samedi 25 septembre 2010 pour un souper/
Spectacle (cochon braisé), à l'aréna Jean-Marc Lalonde
Détails à suivre.
Info. : 613.446.5770

CARTE DE MEMBRE

15 \$ INDIVIDUELLE / 25 \$ FAMILIALE
5% de rabais sur tous les cours et
activités offertes par le Centre culturel

DÉCOUVERTE 2010 / 24 AVRIL 2010

**VENEZ ENCOURAGER VOS CANDIDAT(E)S ILS SONT : Alfred
(Sonia Levac), Bourget (Gabrielle Goulet), Embrun (Renée Sylvain),
Hawkesbury (Claudia Parisien), Rockland (Alexandre Bougie,
Valérie Meloche, Nathasha Proulx, Jean-Simon Schoenholz),
Russell (Véronique Loiselle)**

**LE SAMEDI 24 AVRIL 2010 À 19H30 À LA SALLE OPTIMISTE
AU COMPLEXE CULTUREL ET RÉCRÉATIF DE LA CITÉ
DE CLARENCE-ROCKLAND.**

**1^{er} prix : 1 000 \$
2^e prix : 500 \$
3^e prix : choix du public 250 \$**

VOTRE VOTE VA COMPTER!

**5 \$ ÉTUDIANTS (19 ans et moins)
15 \$ ADULTES**

**Billets disponibles au Centre culturel (du lundi au vendredi de 9h à 16h)
au 613.446.5770 ou en tout autre temps : 613.632.5575 ou 613.878.7618**