

Matériel requis pour les cours des adultes - Automne 2018

Activités physiques et sportives	Matériel
Aquaforme	Maillot, serviette, bonnet de bain et le nécessaire pour la douche.
Aquajogging	Maillot, serviette, bonnet de bain et le nécessaire pour la douche.
Badminton	Raquette de badminton et volants, vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes, raquette, volant et bouteille d'eau.
Cardio tonus et étirement	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes, tapis de sol, style Yoga, bouteille d'eau, mini-serviette et une bonne dose d'énergie.
Conditionnement physique	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes, bouteille d'eau et serviette.
Conditionnement physique 50 ans et plus	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes, bouteille d'eau et serviette.
Hockey Cosom	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes, bâtons avec palette de plastique ou composite obligatoire. Il est fortement suggéré de porter gans, lunettes de protection et protège-tibia.
Hula-Hoop Fitness	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes, bouteille d'eau et serviette. Le hula-hoop sera prêté par l'institutrice.
Initiation à la randonnée pédestre	Feuilles, crayon et bouteille d'eau.
Méditation : le processus de la présence	Vêtements confortables, banc de méditation ou coussins pour la méditation, couverture et le livre de Michael Brown «Le processus de la présence» (livre facultatif)
Pickleball	Raquette de pickleball, vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes, bouteille d'eau et serviette.
Pilates (tous les cours)	Vêtements de sport, tapis de sol, sandales et bouteille d'eau.
PiYo	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes, tapis de sol et bouteille d'eau.
Pound Rockout Workout	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes, tapis de sol, style Yoga, bouteille d'eau, mini-serviette et une bonne dose d'énergie.
Qi Gong	Vêtements confortables, bouteille d'eau et tapis de sol.
Randonnée pédestre au parc Mont-Orford	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles ou bottes de marche, bouteille d'eau et bâtons de marche .
Turbokick Live	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes, tapis de sol, style Yoga, bouteille d'eau, mini-serviette et une bonne dose d'énergie.
Étirement et bien-être	Vêtements confortables, espadrilles intérieures à semelles non marquantes et bouteille d'eau
Danse Nia & GROOVE!	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes et bouteille d'eau.
Volleyball	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes et bouteille d'eau.
Yoga — Initiation — Intermédiaire	Vêtements confortables, matelas de sol, couverture et bouteille d'eau .
Zumba Fitness	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes et bouteille d'eau.
Zumba Gold	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes et bouteille d'eau.
Danses	Matériel
Vous devez apporter pour tous les cours de danse...	Chaussures, vêtements confortables et bouteille d'eau.
Alimentation	Matériel
Vous devez apporter pour tous les cours de cuisine...	Tablier, bandeau, foulard ou filet à cheveux, contenants de plastique, feuilles et crayon.
Techniques de bases en cuisine (tous les cours)	Couteau du chef, Couteau d'office et couteau économe.Tablier, bandeau, foulard ou filet à cheveux, contenants de plastique, feuilles et crayon.
Arts	Matériel
Acrylique débutant	Pour le 1 ^{er} cours, un chiffon, un livre de téléphone, un contenant pour l'eau et les couleurs que vous avez déjà. Une liste plus exhaustive vous sera remise au premier cours.
Acrylique intermédiaire	Apportez votre matériel de peinture, un toile et un sujet de votre choix pour le 1er projet. Les besoins pour les deux autres projets vous seront donnés sur place.

Acrylique et techniques mixtes	Apportez votre matériel de peinture, 4 feuilles de papier structuré pour collage, une toile 16" x 20" et du médium ou gel pour collage, séchoir à cheveux.
Aquarelle	Matériel de la maison (pinceaux, crayons, cahier de notes) pour le premier cours et une liste complète sera remis au premier cours.
Décoration de Noël DIY	Apportez tous ce que vous avez comme outil de bricolage. Plusieurs accessoires vous seront fournis.
Initiation à la guitare	Guitare acoustique ou classique.
Guitare intermédiaire	Guitare acoustique ou classique.
Illustration et dessin d'imagination	Ensemble de crayon graphite artistique offrant un certain éventail de type de mine (de 4h à 9b) Gomme à effacer de type "mie de pain", aiguisoir, carnet de dessin.
Introduction à la photographie numérique	Appareil photo numérique, chargeur ou piles de rechanges et manuel d'instruction.
Photo numérique- niveau 2	Appareil photo numérique, chargeur ou piles de rechanges et manuel d'instruction. Ordinateur portable pour les retouches de photo.
Scrapbooking digital	Ordinateur portable en bon état ou, encore mieux, un iPad (la plupart des applications utilisés sont sur mac)
Techniques de dessin de base	Ensemble de crayon graphite artistique offrant un certain éventail de type de mine (de 4h à 9b) Gomme à effacer de type "mie de pain", aiguisoir, carnet de dessin.
Langues	Matériel
Vous devez apporter pour tous les cours de langue...	Cartable, feuilles, crayon et gomme à effacer.
Techno	Matériel
Initiation aux tablettes numériques (tous les volets)	Votre tablette numérique, fil de recharge, manuel d'instruction, feuilles, crayon et gomme à effacer.
Comment utiliser Facebook	Ordinateur portable en bon état ou tablette numérique
Achats et transactions sécuritaires en ligne	Ordinateur portable en bon état ou tablette numérique
Initiation aux téléphones intelligents (Android)	Votre téléphone, fil de recharge, manuel d'instruction, feuilles de cartable, crayons et gomme à effacer.
Développement de la personne	Matériel
Préparation à la retraite	Feuilles, crayon et bouteille d'eau.
Tarot niveau 1	Feuilles, crayon et bouteille d'eau.
Visualiser pour mieux se connaître	Feuilles, crayon, bouteille d'eau et tapis de sol.
Marché boursier - Débutant	Feuilles, crayon et bouteille d'eau.
Marchés boursiers - intermédiaire	Feuilles, crayon et bouteille d'eau.
Le budget : des chiffres qui parlent	Feuilles, crayon et bouteille d'eau.
Le crédit: C'est dans mon intérêt d'y voir	Feuilles, crayon et bouteille d'eau.