

Matériel requis pour les cours des adultes - Hiver-printemps 2016

Activités physiques et sportives	Matériel
Abdos express	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes, bouteille d'eau et serviette.
Aquafiesta	Maillot, serviette, bonnet de bain et le nécessaire pour la douche.
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.
Bubble Football	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes, gants qui protègent les jointures et genouillères recommandées et bouteille d'eau. Pas de camisole, ni de lunettes.
Cardio-Militaire	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes, bouteille d'eau et serviette.
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.
Cross Spirit	Vêtements de sport adaptés aux conditions météorologiques, bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles extérieures et bouteille d'eau
Dodgebow	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.
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.
Piloxing	Vêtements de sports légers (camisole sports avec un bon soutien, shorts, espadrille d'intérieur à semelles non marquantes, bouteille d'eau et serviette.
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.
Step	Vêtements de sport et bons sous-vêtements qui offrent du support, espadrilles intérieures à semelles non marquantes et avec une bonne adhérence, serviette et bouteille d'eau.
Stretching	Vêtements confortables, espadrilles intérieures à semelles non marquantes et bouteille d'eau
Technique NIA	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.
Apprendre à conter	Votre imaginaire et une bouteille d'eau
Aquarelle mélange des couleurs	Matériel de la maison (pinceaux, crayons, cahier de notes) pour le premier cours et une liste complète sera remis au premier cours.
Aquarelle et techniques mixtes	Matériel de la maison (pinceaux, crayons, cahier de notes) pour le premier cours et une liste complète sera remis au premier cours.
À vos pinceaux	Dessin: Une tablette de dessin de grandeur 18 x 24 pouces. Panneau de massonite 18 x 24 pouces (facultatif), Bâtons de fusain et/ou crayons. Clip pour tenir la tablette de dessin au panneau, efface (mie de pain). Peinture: Une toile environ 16 x 20 ou 20 x 24 pouces, les couleurs; Terre d'ombre naturelle à l'acrylique, Terre d'ombre naturelle à l'huile, toutes les autres couleurs à l'huile que vous possédez, Huile de Lin, Liquin, Solvant inodore. Amenez aussi spatules, pinceaux, tablettes de mélanges. + Caméra ou téléphone pour prendre le modèle en photos.
Cahier d'artiste	Matériel de la maison (pinceaux, crayons, cahier de notes) pour le premier cours et une liste complète sera remis au premier cours.
Chant	Cartable et bouteille d'eau.
Initiation à la guitare	Guitare acoustique ou classique.
Guitare intermédiaire	Guitare acoustique ou classique.
Guitare 50 ans et +	Guitare acoustique ou classique.
Leçons des grands maîtres de l'aquarelle	Matériel de la maison (pinceaux, crayons, cahier de notes) pour le premier cours et une liste complète sera remis au premier cours.
Peinture à l'huile — Débutant	Feuilles blanches, crayon, gomme à effacer, règle, contenant de plastique, guenilles et votre matériel de peinture à l'huile.
Portrait au crayon	Ensemble de crayon graphite artistique offrant un certain éventail de type de mine (de 4h à 9b) (minimum requis : 2h, 2b, 4b et 8b. Gomme à effacer de type "mie de pain", estompe, aiguisoir, carnet de dessin sans acide avec format minimum de 8,5 x 11.
Langues	Matériel
Vous devez apporter pour tous les cours de langue...	Cartable, feuilles, crayon et gomme à effacer.
Techno	Matériel
J'appriovise l'ordinateur	Ordinateur portable version Windows 7, 8.1 ou 10, fil de recharge, feuilles, crayon et gomme à effacer.
Je crée mon site Web	Ordinateur portable version Windows 7, 8.1 ou 10, fil de recharge, feuilles, crayon et gomme à effacer.
Je découvre Office Online	Ordinateur portable version Windows 7, 8.1 ou 10, fil de recharge, feuilles, crayon et gomme à effacer.
Introduction à la photographie numérique	Appareil photo numérique, chargeur ou piles de rechanges et manuel d'instruction.
Initiation aux tablettes numériques (tous les volets)	Votre tablette numérique, fil de recharge, manuel d'instruction, feuilles, crayon et gomme à effacer.
Initiation aux téléphones intelligents (samsung)	Votre téléphone, fil de recharge, manuel d'instruction, feuilles de cartable, crayons et gomme à effacer.
Introduction à Photoshop	Ordinateur portable incluant le logiciel Photoshop (toutes versions acceptées) fil de recharge.
Développement de la personne	Matériel
Vous devez apporter pour toutes les Conférences	Feuilles, crayon et bouteille d'eau.
Atelier de réparation de vélo	Vos outils d'entretien de vélo.
Autohypnose	Feuilles, crayon et bouteille d'eau.
Initiation à l'ornithologie	Guide d'identification des oiseaux, feuilles de cartable, crayons et gomme à effacer