

En janvier

2

je m'inscris

CARDIO COULTURE
AÉROBIE YOGA
JAZZ NATATION
DANSE TENNIS

Cahier publireportage du 27 décembre 2013

La Voix de l'Est

Conception de la UNE Manon Bilodeau

Madessimo
école de danses latines

NOUVELLE SESSION
DÉBUTANT LE 20 JANVIER

 ZUMBA
fitness

Inscris-toi avec 2 amis et ta session sera GRATUITE OU
Inscris-toi avec 1 ami et tu auras 50 % DE RABAIS

Sculptaform | Cardio-salsa | Zumba | Taebokick | Salsa en couple

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET
POUR CONSULTER L'HORAIRE

Bienvenue à tous !

142 Boivin, Granby • www.madessimo.com • 450 775-0389 • 450 375-6007 Propriétaire et directrice : Nancy Madison



En janvier
je m'inscris

Des cours qui font du bien



■ **Problème: stress**

Solution: un cours pour relaxer, se détendre. Apprenez à mieux gérer votre stress en suivant un atelier de yoga, de tai-chi, de Qi Gong, de méditation, de respiration, de massage (seul ou en couple), de développement personnel, etc. Dans un autre ordre d'idées, les arts et les sports peuvent aussi être un excellent moyen de décrocher du quotidien, de se ressourcer.

■ **Problème: manque d'énergie**

Solution: un cours pour bouger. Eh oui! Bien que cela puisse paraître contradictoire, plusieurs études ont démontré que pratiquer régulièrement un sport ou une activité physique permet de réduire la sensation de fatigue. Donnez l'occasion à votre corps de libérer des neurotransmetteurs en adhérant à un programme d'entraînement physique, à une

troupe de danse ou à une équipe sportive. Vous aurez tôt fait de remarquer les nombreux bienfaits de l'activité physique.

■ **Problème: ennui**

Solution: un cours pour s'évader. Se découvrir de nouvelles passions est un excellent moyen de sortir de la routine. Et quels que soient vos champs d'intérêt, ceux-ci seront assurément comblés par l'un des nombreux cours d'initiation offerts aux néophytes: cuisine, œnologie, poésie, bande dessinée, photographie, théâtre, informatique, peinture, vitrail, esthétique, mécanique, langues, langage des signes, etc.



Êtes-vous stressé? Vos « piles » sont-elles à plat? Aimeriez-vous ajouter un peu de folie, de mordant à votre routine? Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces trois questions, voici une solution qui a fait ses preuves: inscrivez-vous à un cours, et passez à l'action!



Entrez

Que vous ayez le rythme dans le sang ou bien les deux pieds dans la même bottine, sachez qu'il vous est entièrement possible de vous initier à l'art de la danse. Sont en effet offerts d'innombrables cours visant l'enseignement de danses issues de tous les continents et de toutes les époques, et ce, pour tous les niveaux et groupes d'âge. Et un, et deux, et trois, et quatre...

D'abord, il y a les danses dites classiques, comme le ballet, le ballet jazz, la danse moderne ou contemporaine. On pense à *Casse-Noisette*, Les Grands Ballets Canadiens, Geneviève Guérard, Mikhaïl Barychnikov, Louise Lecavalier, Marie Chouinard, Dave St-Pierre, Mia Michaels, *Le Cygne noir*, *Billy Elliot*, *Danse ta vie*, *Le Feu de la danse*.

dans la danse!

Fana de comédies musicales? Optez pour de flamboyants cours de style cabaret (Broadway), disco ou encore de claquette! On pense à Fred Astaire, Gene Kelly, Sammy Davis Jr., Michael Flatley (*Riverdance*, *Lord of the Dance*), Liza Minnelli, *Chicago*, *Moulin Rouge*, *La Fièvre du samedi soir*.



Apprenez les rudiments de la danse, un pas à la fois!

Vous êtes plutôt inspiré par les vidéoclips des stars de l'heure? Osez suivre des cours de danses urbaines pour apprendre à vous déhancher au rythme des chorégraphies de hip-hop, *dancehall* et *reggaeton*. On pense à Sean Paul, Pitbull, Usher, *Danse dans les rues*, *Honey*, *Save The Last Dance*.

(baladi, Bollywood) et les danses de salon (salsa, samba, tango, flamenco, cha-cha-cha, etc.) qu'il faut vous tourner. On pense à Aishwarya Rai, Jean-Marc Généreux, *Les Mille et une Nuits*, *Danse lascive*, *Entrez dans la danse*.

Si la découverte de nouveaux horizons vous interpelle, c'est alors vers la danse africaine (Gumboots), la danse orientale

Et ce ne sont là que quelques exemples de ce qu'il vous est possible d'apprendre en vous inscrivant à un cours de danse. Alors, qu'attendez-vous pour entrer dans la danse?

Venez-vous inscrire
À la plus grande école de musique

Formations données par de
vrais musiciens



Centre de Musique



GRANBY
888 rue Principale
450-777-0106
emvictor.com
info@emvictor.com



Duo
ÉCOLE DE DANSE

ZUMBA

94, rue Irwin, Granby
450 378-5714
www.ecolededamseduo.com

DÈS L'ÂGE DE 3 ANS
Funky • Hip Hop • Jazz
• Zumba

NOUVEAU COURS POUR GARÇONS DE 8 ANS ET +

PORTES OUVERTES
la semaine du 13 janvier
Horaire sur notre site web

FÊTE D'ANNIVERSAIRE
Façon unique et dynamique de célébrer un anniversaire. Informez-vous!

Tendance : Une école de danse branchée sur les nouvelles tendances!

En janvier
je m'inscris

■■■ Louise Boissonneault - rédactrice publicitaire

Fondée en 2005 par le professeur de danse Geneviève Gallant, l'école de danse Tendance propose à ses élèves, jeunes et moins jeunes, des cours pour débutants, intermédiaires et avancés.

Des cours pour tous les goûts

Que vous choisissiez le hip hop, le *Lyrical Jazz*, le ballet jazz, la danse créative, le ballet classique, la danse moderne, le *breakdance*, le *House* ou le yoga, tous les cours sont disponibles en semaine, en soirée ou la fin de semaine. De plus, ceux et celles qui souhaitent s'initier à un style de danse tout en s'amusant sont invités à participer aux classes à la pige de l'école au coût de 5\$. «À chaque fin de mois, nous proposons aux gens qui veulent faire l'essai d'un style de danse, de prendre part à un cours simplement pour le plaisir. Pour en savoir plus, consultez notre site Internet au www.ecoletendance.com ou sur notre page Facebook», explique Mme Gallant, qui exerce également les fonctions d'enseignante à l'option et au profil danse de l'école secondaire du Verbe Divin et est responsable du programme Concentration Danse à la même institution.

Une équipe en constante formation

La dynamique équipe de Tendance est composée de 19 professeurs, qui sont en constante formation, afin d'être à l'affût des nouvelles tendances dans le domaine. Plusieurs d'entre elles n'hésitent d'ailleurs pas à se rendre à New York, Los Angeles et Toronto pour suivre des stages.

Un 9e spectacle au printemps

L'école regroupe 742 élèves qui s'inscrivent aux différents cours pour s'amuser ou se perfectionner. «Nous sommes à préparer notre neuvième spectacle de fin d'année qui aura lieu du 31 mai au 2 juin à l'aréna de Granby», explique Geneviève. Elle ajoute fièrement que, encore une fois en 2013, la troupe a remporté plusieurs prix lors des différentes compétitions de danse.

Camp de danse à la semaine de relâche

Votre enfant démontre de l'intérêt pour la danse et souhaite s'initier à cet art ou encore se perfectionner? Offert aux jeunes de 5 à 11 ans, le camp de danse de la semaine de la relâche de Tendance est le seul du genre en région à être donné par des professionnels du milieu. Il est idéal pour se familiariser avec les divers types de danse. Un



camp de perfectionnement est aussi offert simultanément aux 12 à 15 ans. Soulignons également que des camps d'été thématiques sont aussi proposés durant la saison estivale.

Inscription le 7 janvier

Vous rêvez de danser le *Lyrical Jazz*, le hip hop, le ballet classique, le *breakdance* ou

d'apprendre le yoga? Geneviève Gallant et son équipe vous invitent à venir vous inscrire sur place, au 193 Denison Est, à Granby, le 7 janvier de 17 h à 20 h. Vous pouvez également vous inscrire par téléphone en composant le 450 522-5744. La session débute le 14 janvier. Pour toute information, consultez le www.ecoletendance.com.

Tendance

INSCRIPTIONS SUR PLACE

LE 7 JANVIER, DE 17 H À 20 H

TENDANSE NE FAIT PAS RELÂCHE....
Camp de danse à la relâche et aussi cet été.
Informez-vous !

SUIVEZ NOUS

POUR TOUTE INFORMATION, RENDEZ-VOUS SUR LE SITE

COURS OFFERTS 2014

HIP-HOP BREAK DANCE HOUSE
POUR TOUS LES ÂGES ET NIVEAUX.

Tendance C'EST AUSSI

LYRICAL
BALLET CLASSIQUE
MODERNE

YOGA
DANSE CRÉATIVE

VENDREDI 27 DÉCEMBRE 2013 - CAHIER PUBLIREPORTAGE - LA VOIX DE L'EST

450 522-5744 • www.ecoletendance.com • 193, rue Denison Est, suite 200, Granby

En janvier
je m'inscris

Le retour du tricot

Le tricot a de nouveau la cote! Il y a bien une couple de décennies que le tricot n'a pas été si populaire, et ce, un peu partout sur la planète. Puisqu'il est de retour en force, on rencontre des doigts de fée un peu partout: dans les salles d'attente, dans

l'autobus, au café et, bien entendu, dans les chaumières. Qu'attendons-nous pour nous y mettre à notre tour? Plusieurs cours sont offerts!

Une maille à l'endroit, une maille à l'envers... D'apparence simple, le tricot se décline en plusieurs techniques qui permettent de concevoir des côtes différentes et de varier les résultats obtenus. Que l'élève soit de niveau débutant, intermédiaire ou avancé, la fierté qui découle du fait de réaliser soi-même des accessoires, des vêtements ou des sacs est grande!

Qu'est-ce qui attire les milliers d'adeptes du tricot? L'originalité de créer soi-même une partie de sa garde-robe; le fait de pouvoir offrir à ses proches des cadeaux faits à la main. Par ailleurs, faire du tricot aurait plusieurs propriétés bienfaites, dont celle de réduire le niveau de stress. Tricoter permet de faire le vide et occupe les mains. Voilà une bonne idée pour ceux qui souhaitent arrêter de fumer ou de grignoter en soirée. Pour profiter à votre tour des bienfaits du tricot et pour maîtriser ce savoir-faire qui perdure, il ne vous reste qu'à participer à un cours ou à un atelier. Quelle joie de pouvoir réaliser quelque chose de tangible et qui fait des heureux!



Qu'est-ce qu'on mange ce soir?

Tous les soirs, c'est la même histoire. Vous ouvrez la porte du réfrigérateur, vous jetez un œil à ce qui s'y trouve, puis vous vous posez cette sempiternelle question: «Qu'est-ce qu'on mange?». Si vous avez envie de faire changement et d'élargir vos horizons pour découvrir de nouvelles saveurs, tout en faisant l'apprentissage de techniques culinaires dignes de grands chefs, il existe une solution gagnante: les cours de cuisine.

De nombreux cours de cuisine sont offerts: il y en a pour tous les goûts! Les grands passionnés peuvent choisir des cours répartis sur plusieurs journées, voire plusieurs semaines, d'autres peuvent opter pour des cours à la carte. En quelques heures ou quelques semaines, la cuisine française, italienne, libanaise ou créole n'aura plus de secret pour les apprentis cuisiniers. Avec quelques ingrédients clés, vous pourrez concocter de bons petits plats, noter les recettes et revenir à la maison avec plusieurs idées nouvelles pour vos soupers.

Si c'est la pâtisserie qui vous fait envie, il est aussi possible d'apprendre les techniques de base et plus avancées qui vous permettront d'impressionner parents, amis et collègues.

Dans une ambiance amicale, vous pourrez mettre la main à la pâte ou regarder le chef s'affairer devant les fourneaux. Ce sera



Quel plaisir d'apprendre à cuisiner des plats savoureux!

le moment idéal de rencontrer d'autres passionnés, de poser des questions au chef animateur et d'avoir beaucoup de plaisir à déguster les bons plats que vous aurez cuisinés.

SESSION HIVER
Inscrivez-vous dès
MAINTENANT!

L'Agora de la Danse

COURS DÉBUTANT
le 20 janvier 2014

RABAIS DE 50%*
pour certain cours à partir du 2^e enfant d'une même famille

FORME TON GROUPE DE 10 et ton inscription sera GRATUITE.

*N.B. Les rabais ne peuvent être jumelés à aucune autre promotion

- **INITIATION À LA DANSE**
pour les enfants de 2 ans
- **BALLET CLASSIQUE**
3 ans et +, et adultes
- **STREET JAZZ**
3 ans et +, et adultes
- **BREAK DANCE**
5 ans et +
- **HIP HOP**
3 ans et +, et adultes
- **LYRIC**
À partir de 8 ans
- **COURS DE JOUR POUR ADULTES**
Classique et Street Jazz
- **COURS POUR ADULTES DE JOUR**
50 ans et +
- **COURS POUR GARÇONS SEULEMENT**
À partir de 5 ans

Nancy Coutu
Directrice
26 ans d'expérience en enseignement de danse classique et jazz.
Bac. en psycho-éducation

450 777-0710
398, rue Principale, suite 2, Granby

www.agoradeladanse.com

RÉSULTATS GARANTIS POUR TOUS LES NIVEAUX
MMA - BOXE - KICKBOXING
JIU JITSU - BOXE THAÏ - CONDITIONNEMENT

ABONNEZ-VOUS 6 MOIS ET OBTENEZ 1 MOIS GRATUIT
*POUR UN TEMPS LIMITÉ

UNIQUEMENT AUX NOUVELLES INSCRIPTIONS.

11, BOUL. MOUNTAIN GRANBY
450 361-2904

QI GONG - LES SAMEDIS
du 18 janvier au 12 avril 2014

COURS D'ESSAI GRATUIT le 11 janvier à 10 h 30

EXERCICES POUR LA SANTÉ

LA PRATIQUE COMPREND DES MOUVEMENTS FLUIDES JUMELÉS À DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES

Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin
Réservez votre place en composant le **450 578-0465**
www.qigonglaflamme.com

L'entraînement en parcours, vous connaissez?

Relever des défis, repousser ses limites et sortir de sa zone de confort, ça vous dit? Alors l'entraînement en parcours, communément appelé CrossFit, c'est pour vous!

L'entraînement en parcours vise à développer plusieurs habiletés et compétences athlétiques, comme l'endurance, la musculation, la stabilité, la vitesse, la force, la souplesse, l'agilité, l'équilibre, la coordination, la précision, la psychomotricité, etc. On y trouve notamment des exercices empruntés à l'haltérophilie et à la gymnastique.

L'objectif étant d'améliorer la condition physique globale, il faut s'attendre à bouger, et par le fait même, à bonifier ses connaissances en matière de verbes: courir, sauter, ramer, grimper, déplacer des objets, soulever, tirer, etc. Lors de chaque séance, les participants utilisent une panoplie d'objets, mais aucune machine, ni routine. Autre particularité: dans les centres d'entraînement CrossFit, il n'y a généralement pas de miroirs devant lesquels se pavaner – autrement dit, on laisse l'ego à la maison!

Si elle est utilisée par les policiers, pompiers et militaires, de même que par certains entraîneurs et joueurs professionnels, cette technique s'adresse aussi aux novices... pour autant que vous soyez prêt à y mettre les efforts! Et comme le CrossFit est enseigné partout dans le monde, s'y adonner, c'est en quelque sorte faire partie d'une grande communauté internationale, ce qui permet d'échanger avec d'autres amateurs et de conserver sa motivation. Ah oui! Il existe même une compétition mondiale annuelle, les CrossFit Games!

Entraîneurs certifiés

Au même titre que la Zumba et le Spinning, le CrossFit est une marque déposée par son



L'entraînement en parcours, ou CrossFit, emprunte plusieurs exercices à l'athlétisme, l'haltérophilie et la gymnastique.

créateur respectif, en l'occurrence l'Américain Greg Glassman. Ainsi, l'appellation officielle CrossFit est exclusivement réservée aux entraîneurs certifiés.



École de chant Cantabilé
depuis 20 ans

Bienvenue aux retraités

• Cours de chant privé et semi-privé
• Chèque-cadeau disponible
• Inscription en tout temps

450 777-3089
www.ancienpresbytere.com/Chant

Des cours spécialisés pour maman et bébé

PUBLIREPORTAGE

En janvier je m'inscris

Savez-vous que plusieurs cours destinés à maman et bébé sont offerts, et ce, pour tous les stades de la grossesse et de la maternité? Avec l'étonnante variété d'activités proposées, voilà l'occasion d'afficher fièrement ce joli bedon tout rond ou cet adorable poupon!

Maman en devenir

Vous attendez le passage de la cigogne? Ne faites ni une ni deux et inscrivez-vous dès à présent à l'un des nombreux cours conçus pour les femmes enceintes, à commencer par les incontournables cours prénataux. Destinées à préparer les parents à tout ce qui les attend, ces rencontres débutent généralement entre la 20^e et la 25^e semaine de grossesse, et elles s'échelonnent sur quelques semaines.

De même, plusieurs activités physiques plus courantes proposent une version allégée pour les futures mamans. Il suffit de vous renseigner auprès de votre centre d'entraînement pour connaître les mouvements à privilégier et ceux à éviter ou à adapter en fonction de l'évolution de votre grossesse. D'autant plus que conserver une bonne forme physique durant ces neuf mois facilitera l'accouchement et la période qui suit.

Nouvelle maman

Junior fait désormais partie intégrante de la famille? Qu'il s'agisse de vous remettre en forme ou encore de vous détendre et de passer du temps de qualité avec votre bambin, ce ne sont pas les cours accueillant maman et bébé qui manquent! Cardioposse, aquaforme, danse, cuisine, yoga, massage... il y en a assurément pour tous les goûts! Depuis peu, il existe même des centres d'entraînement spécifiquement destinés aux tout-petits.

Finalement, tous ces cours ont pour objectif de sortir la future ou la nouvelle maman de l'isolement qui caractérise parfois le congé de maternité, en lui permettant de faire connaissance et d'échanger avec d'autres mères vivant les mêmes expériences.



ACADÉMIE DE FORMATION NATUROPATHIQUE L.G. Depuis 1988

Formation en naturopathie et en massothérapie

Inscriptions pour janvier 2014

Le but est à titre personnel ou professionnel.
Tous les cours sont accrédités par A.T.A.N. ou A.M.S. et déductibles d'impôt.

***RÉFLEXOTHÉRAPIE COMPLÈTE** pour les pieds et les mains, ainsi que la pathologie et les plantes

***RELATION D'ÊTRE**
Qui sommes-nous? Par la connaissance des auditifs / visuels et des types glandulaires

***MASSAGE** aux pierres chaudes détend, calme les douleurs, améliore la circulation

***DRAINAGE LYMPHATIQUE ÉQUILIBRÉ** épure les toxines, relaxe, augmente la qualité du système immunitaire

***DRAINAGE ET MASSAGE** énergétique dissout les blocages énergétiques situés à la colonne et aux méridiens

***RCR ET DEA** pour tous les étudiants en massothérapie ou en naturopathie. Certifié par la Fondation des maladies du cœur du Québec

***IRIDOLOGIE** l'iridologie permet l'analyse de l'état des tissus corporels

D'autres cours sont offerts au courant de l'année, soit :

- *Nutrition
- *Médecine chinoise
- *Enveloppement aux algues
- *Massage suédois et énergétique
- *Anatomie / physiologie / pathologie

Demandez le fascicule 2013-2014

147 Daudelin, Shefford
450 378-1763 · Sans frais: 1 800 653-1763
www.santeglobale.ca · info@santeglobale.ca

Sensual pole dance studio devient Studio Vertical

Studio Vertical
POLE DANCE

Entraînement et danse sur barre verticale

Nouvelle session 6 janvier 2014
Inscrivez-vous dès maintenant! Places limitées
Cours d'essai actuellement disponible

Julie Marois Propriétaire-Professeur

10, place du Lac, local #3, Granby
Tél.: 450 375-6969 Cell.: 819 314-8069
Courriel: info@studio-vertical.com

www.studio-vertical.com

En janvier
je m'inscris

De retour sur les bancs d'école... un pur plaisir!

En ce début d'année, la plupart d'entre nous ressentent une envie de renouveau. Que l'on s'accroche à ses résolutions ou non, les froideurs de l'hiver combinées à l'exaltation du moment viennent exacerber notre besoin de bouger, de découvrir et de se perfectionner. Engourdis par un hiver plus souvent qu'autrement frisquet, nos sens se doivent d'être éveillés afin de se préparer à accueillir les temps doux à venir.

Et quoi de mieux que l'apprentissage comme façon de s'approprier un domaine qui nous intéresse! En janvier, il est temps de s'inscrire aux cours de la rentrée hivernale, offerts dans les centres communautaires, les écoles et les organismes privés, ou donnés par le service des loisirs de notre ville.

N'hésitez pas à consulter la documentation envoyée par la poste ou les offres diffusées dans les journaux locaux. Et les cours du soir ou de fin de semaine ne sont pas que pour les enfants! Un vaste éventail de cours est aussi disponible pour les adultes.

Puisque le nombre de places est souvent limité, empressez-vous de choisir le cours qui vous plaira! Les coûts liés à l'inscription aux cours du soir sont souvent minimes et ne visent qu'à couvrir les frais liés à l'utilisation de matériel spécifique et aux services d'un personnel qualifié. Ces cours, sauf en cas d'exception, vous sont offerts sur une période de dix à quinze semaines et sont parfois suivis de cours de niveaux supérieurs.

Pour une meilleure utilisation de la technologie

Vous souhaitez apprendre à mieux vous servir de votre ordinateur? Que vos besoins soient d'ordre personnel ou professionnel, une solution existe près de chez vous. En effet, de nombreux organismes vous proposent leurs services, quel que soit votre niveau ou votre âge, que vous recherchiez à vous initier à l'utilisation d'Internet ou à parfaire vos connaissances concernant un logiciel précis.

optimiser votre utilisation des technologies modernes, tout en étant entouré d'autres personnes motivées par ce même désir de découvrir. Une vaste gamme de cours est offerte dans les centres communautaires, les bibliothèques et les cégeps de votre région: n'hésitez pas à consulter les livrets envoyés par votre municipalité, ainsi que les journaux locaux qui regorgent d'offres.

Si vous êtes débutant, pas de souci: vous trouverez facilement un cours d'initiation dans la branche qui vous intéresse. Si vous désirez améliorer vos compétences dans l'utilisation de certains logiciels pratiques de traitement de texte ou d'un tableur, ou encore de logiciels de retouche d'images, des experts se feront un plaisir de vous aider.

De nos jours, des sujets aussi pointus que la création et la gestion d'un réseau informatique, la sécurité d'un ordinateur, ou l'apprentissage de différents langages visant la création d'un site Internet, par exemple, sont disponibles au grand public. Il existe même des groupes où l'on peut s'inscrire et participer à un jeu en ligne avec les autres adhérents! Quelles que soient vos envies, il existe sans aucun doute un cours adapté à vos besoins.



Le vaste monde de l'informatique regorge de champs d'intérêt: renseignez-vous!

Ainsi accompagné par des formateurs compétents, vous apprendrez efficacement à

PROCHAINES FORMATIONS OFFERTES EN JANVIER 2014

Cours en :

- Massothérapie suédois ou polarité
- Kinésithérapie
- Drainage lymphatique Leduc
- Masso-oncologie
- Réflexologie
- Initiation en massage suédois
- Initiation en polarité
- Initiation en Trager
- La maladie comme langage
- Soins d'urgence en énergie
- Anatomie I et II
- Homéostasie énergétique
- Stretching
- Un dos en santé ça s'entretient au quotidien

Aussi soins offerts :

- Massothérapie
- Kinésithérapie
- Drainage lymphatique
- Polarité
- Balancement énergétique
- Hypnose
- Spa ionique

«BOUTIK»

Plusieurs produits à prix concurrentiels :
• Literie • Coussin • Gel • Etc...

Conférence en homéostasie énergétique par Thérèse Ménard le mardi 21 janvier, à 19 h 30 au coût de 15 \$



Venez approfondir vos connaissances énergétiques...

Que font les chakras dans notre vie physique et spirituelle ?

Que se passe-t-il dans notre énergie lorsque la maladie s'est installée dans notre état physique ?

Pourquoi l'être humain n'arrive-t-il pas toujours à contrôler sa vie et sa destinée ?

Pourquoi certains rêves n'arrivent-ils pas à se réaliser ?

Que se passe-t-il quand deux êtres tombent en amour, quand il y a dépendance ?

Comment atteindre un état d'équilibre et faire grandir notre sentiment de liberté intérieure ?

Centre de formation en médecines alternatives de Granby
Une seule adresse : 19, rue Brébeuf, Granby
450 777-1220 • www.cfmag.com
École reconnue FQM



AQDR Granby Sessions de cours Hiver 2013

Ateliers «Je choisis mon chez-moi»

Informations pratiques pour choisir de façon éclairée son milieu de vie ou aider un proche dans ses démarches.

Début : le mercredi 19 février 2014, de 13 h à 15 h 30

Durée : 8 semaines consécutives

Lieu : Centre communautaire St-Benoît

Coût : 45 \$/8 ateliers

Formation Sentinelles aînée

Formation de 2 jours visant à former des aînés en prévention du suicide ainsi qu'en maltraitance.

Début : les jeudis 6 février et 13 mars de 8 h 30 à 16 h 30

Lieu : Centre communautaire St-Benoît

Coût : Gratuit incluant le dîner

Inscription à compter du 6 janvier 2014

450 372-3038

Centre de Yoga de Granby

- Yoga
- Yoga doux
- Qi Qong
- Parent/Enfant
- Méditation
- Pré/Postnatal

(450) 770-0720

www.lecentredeyogadegraby.com

10^e Anniversaire!



Transformer son expérience en diplôme, c'est possible !

PUBLIREPORTAGE

En janvier
je m'inscris

Louise Boissonneault - rédactrice publicitaire

Saviez-vous qu'il est possible de transformer l'expérience que vous avez acquise au fil des ans en diplôme grâce à la reconnaissance des acquis et des compétences (RAC)? Elle peut s'avérer avantageuse pour les adultes qui souhaitent poursuivre leur travail tout en suivant une formation.

Denise Ouellet peut vous en parler. Elle occupe le poste de directrice des achats et de la planification de production depuis 2000 chez Dutailier. En 2010, suite au renouvellement de son certificat CPIM, elle a participé à la séance



M. Benoit Durand, consultant formateur au Centre de services aux entreprises

d'information sur la RAC et s'est inscrite en Techniques de production manufacturière. «J'ai passé une entrevue pour évaluer mes connaissances puis, avec mon formateur, nous avons procédé à l'élaboration d'un processus sur mesure. Ce que j'ai particulièrement apprécié dans la RAC, c'est que le programme m'a permis de m'attarder essentiellement aux notions que je ne connaissais pas. Maintenant, je suis en mesure de mettre mes connaissances en pratique, dans mon travail. Ainsi, j'ai pu améliorer les méthodes de travail dans certains départements tant au niveau physique qu'informatique et les ateliers m'ont aidée à cibler les points à améliorer dans le processus de travail», indique-t-elle. Mme Ouellet terminera sa formation au printemps 2014.

Ce processus peut, en effet, vous conduire à l'obtention d'un diplôme ou d'une attestation. Il s'agit d'une démarche structurée qui tient compte de l'ensemble de vos expériences. En fait, la RAC permet d'obtenir un diplôme sans retourner sur les bancs d'école.

M. Martin Roy a terminé son cheminement RAC et obtenu son attestation en Gestion de production manufacturière en juin 2012. Très satisfait de son parcours, il encourage tous ceux et celles qui le souhaitent à s'inscrire à la RAC. «Je voulais me perfectionner, mais je n'étais pas intéressé par une



Mme Denise Ouellet



M. Martin Roy

avec le candidat les acquis et compétences qu'il possède déjà et, suite à cette rencontre, on établit ensemble un programme souple, sur mesure, qui lui conviendra.» Celui-ci ajoute qu'une grande fierté habite les finissants qui réalisent ainsi un rêve qu'ils croyaient inaccessible.

Soulignons que la RAC est offerte dans les domaines suivants:

- Bureautique
- Génie industriel (TPM)
- Techniques d'éducation à l'enfance
- Gestion de commerce
- Comptabilité
- Techniques d'éducation spécialisée (DEC)

formation à temps plein. C'est alors que j'ai découvert les avantages que la RAC pouvait m'apporter. En plus de reconnaître mon expérience de vie personnelle et professionnelle, j'ai apprécié la flexibilité de l'horaire et le fait que le processus soit personnalisé. En plus, j'ai eu accès à des professionnels qui étaient sur place pour m'encourager. Aujourd'hui, je suis très heureux d'avoir réussi à compléter ma formation, d'autant plus qu'elle m'a aidé à obtenir un poste chez les Aliments Ultima.»

Benoit Durand, consultant formateur au Centre de services aux entreprises, ajoute que: «Lors d'une première entrevue suivie d'une évaluation, j'analyse

Vous voulez en savoir plus sur la RAC? Inscrivez-vous à la séance d'information qui se déroulera le 27 janvier à 18 h 30 au Centre de services aux entreprises (385 Principale, à Granby) en composant le 450 372-6614 ou par courriel au cse@cegepgranby.qc.ca.

Une soirée portes ouvertes et des conférences gratuites auront également lieu le 14 janvier, entre 16h30 et 20h30 à la même adresse. Consultez le www.lecse.qc.ca pour plus d'information.

Là où l'art de la danse prend tout son sens !

ÉCOLE DE DANSE MARYSE BLANCHARD

L'École en bref

- Ballet classique 3 ans et +
- Jazz 5 ans et +
- Danse contemporaine 9 ans et +
- Mise en forme par la danse pour adultes
- Cours pour tous; enfant à adulte de tous les niveaux
- Cours adaptés et personnalisés selon les besoins
- Possibilité de cours à la carte pour adultes
- Responsable de l'Option Plus Danse, École secondaire de la Haute-Ville
- Membre du Réseau d'enseignement de la danse (RED)

Inscriptions et informations

- Par téléphone : 450 372-6021

RABAIS FAMILLE
25 % sur la 2^e inscription

Début des cours : 11 janvier

MARYSE BLANCHARD
B.A. en danse

16 ans d'expérience en enseignement

www.dansemaryseblanchard.com
784, rue Dufferin, Granby (route 139)

UNE ÉCOLE À DIMENSION HUMAINE!
(moyenne de 25 élèves par classe)

ESVD
ÉCOLE SECONDAIRE DU VERBE DIVIN

INSCRIPTIONS EN COURS POUR SEPTEMBRE 2014

Venez constater par vous-même pourquoi de plus en plus de jeunes choisissent notre école

Programme immersion anglaise

- Examen du MELS de sec. 5 en sec. 3. Taux de réussite de 100%
- Voyage d'immersion - Toronto - Boston - Disney
- Bilinguisme d'usage après 3 années

12 11 places disponibles

Programme découverte

- 50 heures d'activités pédagogiques supplémentaires
- Introduction à une troisième langue, l'espagnol

14 10 places disponibles

Programme concentration

- Anglais enrichi
- 10 h d'entraînement par cycle
- Voyage à l'étranger

+ Choisissez 1 ou plusieurs choix parmi :

- Danse (Tendanse)
- Hockey
- Golf
- Baseball
- Gymnastique
- Tennis
- Soccer
- Équitation
- Badminton

DOMICILE OFFICIEL DES TITANS
de la Ligue de hockey préparatoire scolaire (prepschool)
Information: Patrick Lachapelle
450 378-1074, poste 230

Bourses d'études disponibles Visite disponible sur rendez-vous

1021, rue Cowie, Granby
450 378-1074 www.verbedivin.com

INTERPLUS

**DU CHOIX
POUR TOUS**



PROGRAMMATION DES COURS

Du lundi 6 janvier
au samedi 1^{er} mars 2014

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
SPIN-KIN 6 h 45 à 7 h 45		SPIN-KIN 6 h 45 à 7 h 45			
SPINNING 6 h 50 à 7 h 50		SPINNING 6 h 50 à 7 h 50		SPINNING 6 h 50 à 7 h 50	
ZUMBA 10 h à 11 h		ZUMBA 10 h à 11 h		ZUMBA PLUS 9 h à 10 h	SPINNING 9 h à 10 h
	SPINNING 12 h 05 à 12 h 55		SPINNING 12 h 05 à 12 h 55		
	CARDIO TENNIS 12 h à 13 h				
SPIN-KIN 16 h 30 à 17 h 30	KINESIS + PILATES 16 h 30 à 17 h 30	SPIN-KIN 16 h 30 à 17 h 30	KINESIS + PILATES 16 h 30 à 17 h 30		
SPINNING 17 h 30 à 18 h 30	CARDIO TENNIS 17 h à 18 h	SPINNING 17 h 30 à 18 h 30			
SPIN-KIN 17 h 30 à 18 h 30					
SPINNING 18 h 30 à 19 h 30	SPINNING 18 h à 19 h		SPINNING 18 h 30 à 19 h 30		
ZUMBA 18 h 30 à 19 h 30		ZUMBA 18 h 30 à 19 h 30			
	ASHTANGA YOGA Niveau 2-3 7 h 30 à 9 h		ASHTANGA YOGA Niveau 2-3 7 h 30 à 9 h		ASHTANGA YOGA Niveau 2-3 8 h à 9 h 30
STEP & BODY DESIGN 9 h à 10 h	PILATES 9 h à 10 h	STEP & BODY DESIGN 9 h à 10 h	PILATES 9 h à 10 h	CARDIO SURPRISE 10 h à 11 h	FESSES DE FER 9 h 30 à 10 h 30
ABDO E./PILATES 12 h 05 à 12 h 55	FESSES DE FER 12 h 05 à 12 h 55		CARDIO SURPRISE 12 h 05 à 12 h 55		PILATES/STRETCHING 10 h 30 à 12 h
STEP & BODY DESIGN 16 h 30 à 17 h 30	ABDOS EXPRESS 17 h à 17 h 30	STEP & BODY DESIGN 16 h 30 à 17 h 30			
FESSES DE FER 17 h 30 à 18 h 30	CARDIO SURPRISE 17 h 30 à 18 h 30	FESSES DE FER 17 h 30 à 18 h 30	BOOT CAMP 17 h 45 à 18 h 45		
	ASHTANGA YOGA Niv. 1 18 h 30 à 20 h				
PILATES 19 h 30 à 20 h 30		PILATES 19 h 30 à 20 h 30			

 **Cours spécialisés et**
ZUMBA®
En sus de l'abonnement
Lieu des cours : À différents endroits

 **Cours de groupe**
inclus dans l'abonnement
Lieu des cours : Salle de cours de groupe



MON CLUB, C'EST MA PLACE !
575 Dufferin, Granby • 450 375-2552



www.interplus.qc.ca