

CONNAISSANCE PROGRÈS **DIPLÔME** GONSEIL
G.V. **FORMATION** APPRENTISSAGE AIDE
OFFRE TALENT **ÉTUDES** LOISIRS **ÉDUCATION** SUCCÈS
STAGES SAVOIR-FAIRE MOTIVATION RÉUSSITE TRAVAIL



SUPPLÉMENT SPÉCIAL

Le Courrier
de Saint-Hyacinthe

Jeudi 9 janvier 2020

Arts de la scène : 5 disciplines à expérimenter



Vous aspirez à sortir de votre coquille? Vous voulez vous dépasser? Vous avez toujours rêvé d'être applaudi par une foule enthousiaste? Bien qu'ils exigent des efforts, les arts de la scène sont tout indiqués pour vous aider à atteindre vos objectifs — tout en vous amusant!

1. Cirque

Trapèze, trampoline, équilibre, jonglerie... il n'y a pas d'âge pour vivre ses passions! En effet, plusieurs écoles de cirque proposent des cours

aux adultes qui souhaitent perfectionner leur art ou s'initier à diverses techniques. Il s'agit d'une façon unique de vous épanouir tout en travaillant concentration, perception spatiale, agilité et endurance, notamment.

2. Danse

Parfaite pour développer les capacités cardiorespiratoires, l'équilibre, la souplesse et la coordination, entre autres, la danse offre tout un monde de possibilités, des danses latines au hip-hop, en

passant par le jazz contemporain, le ballet et les danses folkloriques. Participer à des classes d'essais vous permettra assurément de trouver le style qui vous convient!

3. Musique

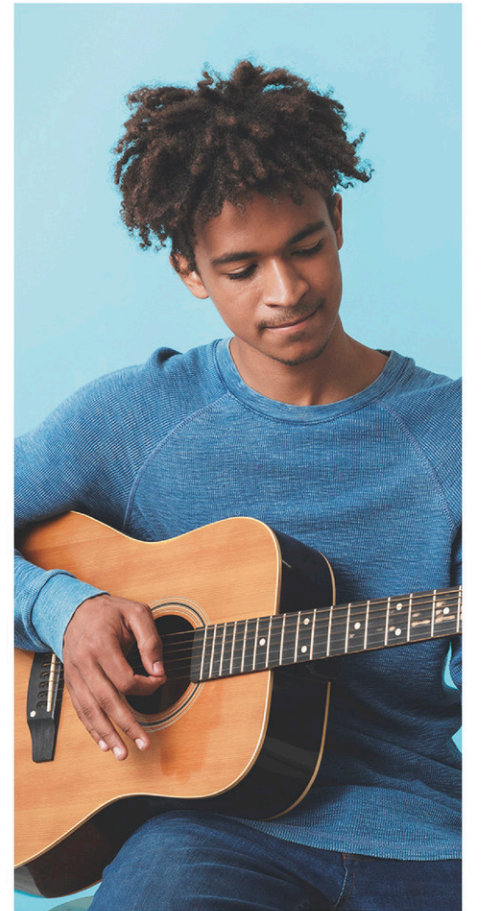
Excellente pour le moral et pour le cerveau, la musique permet d'améliorer la posture, la psychomotricité (ex. : indépendance des mains, maîtrise de la respiration), la concentration, la créativité, l'esprit critique, etc. Guitare, piano, trompette, voix, flûte, saxophone... quel instrument choisirez-vous pour exprimer vos émotions?

4. Humour

Vous aimez faire rire vos amis en racontant avec emphase des tranches de vie? Vous adorez animer les partys de famille ou de bureau? Ajoutez une corde à votre arc en suivant un cours d'initiation à l'humour. Écriture, animation, scène, sketches... qu'est-ce qui vous fait vibrer?

5. Théâtre

Rien de tel que le théâtre pour vaincre votre timidité, entraîner votre mémoire, perfectionner votre diction et faire de belles rencontres, par exemple. Si vous aimez travailler en équipe, changer de peau à volonté et sortir de votre zone de confort, le théâtre saura assurément vous combler!



Retrouvez la forme grâce à un équipement de qualité!

Vous souhaitez développer et raffermir vos muscles, retrouver une meilleure souplesse ou améliorer votre endurance cardiovasculaire? Pour obtenir rapidement des résultats satisfaisants, il vous faut de l'équipement performant!

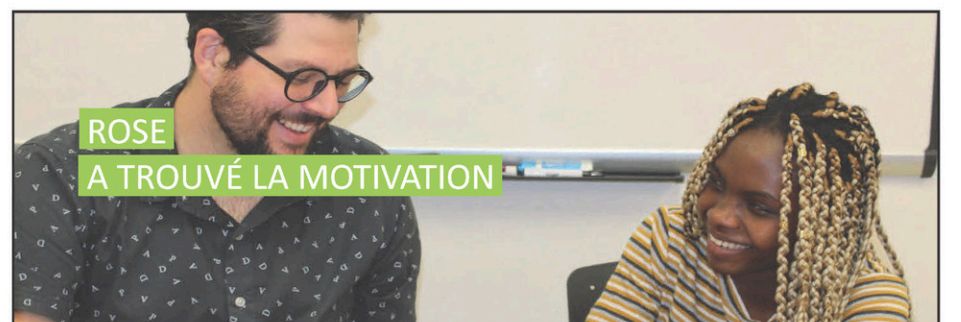
À la maison

Selon le type d'entraînement que vous désirez effectuer, vous devrez vous procurer, par exemple, un ballon d'exercice, un tapis de sol ou de yoga, une corde à sauter, des poids libres, des sangles de suspension, un tapis roulant, un exerciceur

elliptique, un vélo stationnaire ou encore des bandes élastiques. Les détaillants d'équipement d'entraînement de votre région ont tout ce qu'il faut pour vous motiver à vous dépasser!

Au gym

Vous manquez d'espace à la maison pour vous entraîner ou préférez le faire en bonne compagnie? Abonnez-vous au gym! Pour choisir l'établissement qui vous convient, profitez des essais gratuits offerts par les centres d'entraînement de votre région!



VIENS FAIRE
 TON SECONDAIRE
 À TA FAÇON!

450 771-4500, POSTE 276
 CLANGLOIS@ESPACECARRIERE.ORG

CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT



Libérez-vous du stress grâce au Qi Gong

Vous cherchez une activité douce pour vous détendre et rester actif? Découvrez l'art du

Qi Gong (prononcé « tchi kong »), une pratique ancestrale de la médecine chinoise basée sur la

respiration et l'équilibre intérieur. Cette forme de méditation en action est idéale pour échapper quelques instants à un rythme de vie effréné.

Les principes

Au même titre que la méditation pleine conscience, le Qi Gong prône l'importance de vivre l'instant présent en harmonie avec son corps. Par ses mouvements lents et circulaires qui suivent le geste respiratoire, il s'apparente au tai-chi ou au yoga doux. Selon les exercices pratiqués, il conférerait des bienfaits thérapeutiques physiques et psychologiques, un calme intérieur et une détente corporelle.

Les bienfaits

En plus de parvenir à vaincre le stress, le Qi Gong aurait de multiples vertus, notamment :

- De renforcer et d'assouplir la structure musculosquelettique;
- D'optimiser les fonctions immunitaires de l'organisme;
- D'améliorer l'équilibre physique et mental;
- De diminuer la tension artérielle;
- De réduire le taux de cholestérol;
- D'abaisser le taux de glucose chez les diabétiques;
- De faciliter le quotidien des personnes atteintes du Parkinson et du cancer;
- De réduire les douleurs menstruelles ou chroniques;
- De limiter la détresse psychologique.



Découvrez les cours d'informatique!

Vos compétences en informatique laissent à désirer, au point que vous vous sentez souvent dépassé? Rassurez-vous, car vous n'êtes pas seul! Pour permettre à des gens de tous âges de gagner en autonomie à l'ère du numérique, une foule de cours et d'ateliers d'initiation sont offerts près de chez vous!

Un apprentissage varié

Selon le cours choisi, vous pourriez apprendre à maîtriser le courrier électronique, les réseaux sociaux (Facebook, Twitter, Instagram, etc.), les outils de bureautique (Word, Excel, etc.) ou le magasinage en ligne! D'autres cours peuvent aussi vous enseigner le fonctionnement des différents branchements, la navigation en ligne et sur les moteurs de recherche, la création de dossiers, l'installation de logiciels et la gestion de photos.

Les cours d'informatique pour débutants ne cessent de se multiplier. Certains se donnent en privé, tandis que d'autres sont proposés pour les petits groupes ou encore en ligne. Enfin, quelques classes ciblent précisément les aînés afin de les sensibiliser à la prévention de la fraude sur le Web. Consultez l'horaire des activités de votre ville ou rendez-vous à une bibliothèque municipale de votre région pour découvrir les cours et ateliers qui vous sont offerts!



Diane Lemieux

Votre référence dans le mieux-être!



ATELIER DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (10 sem.)

Début des cours: Lundi 20 janvier 2020

FORMATION ÉNERGÉTIQUE - CHAKRAS (7 semaines)

Début des cours : Mercredi 29 janvier 2020

COURS D'INTERPRÉTATION DES RÊVES (5 sem.)

« Un rêve que l'on n'interprète pas est comme une lettre que l'on ne lit pas »

Début des cours : Mercredi 25 mars 2020

CONCERT - STYLE «SPA SONORE» AVEC BOLS TIBÉTAINS ET VAISSEAUX CRISTAL

Samedis : 25 janvier - 22 février - 21 mars - 18 avril - 9 mai - 13 juin 2020

MOMENTS - MEDITATIFS DE PLEINE CONSCIENCE EN GROUPE AVEC MESSAGE DES GUIDES

Mardis : 28 janvier - 11-25 fév - 10-24 mars - 7-21 avril - 5-19 mai - 2-18 juin

- Soins énergétique avec vaisseaux de cristal
- Cours REIKI - 4 niveaux

- Harmonisation de maison
- Séance channeling/canalisation sur r.v.



Diane Lemieux
MAÎTRE
ENSEIGNANTE
REIKI

Depuis 1996
Coach de méditation
depuis 2003

TOUS LES COURS
SONT OFFERTS SOIT :

P.M.: 13 h 30 à 15 h.

ou

SOIRÉE: 19 h à 20 h 30

20 \$ / sem.
Payable à chaque semaine

450 253-5710 • <https://www.facebook.com/energieharmonique>
energieharmonique.com • Saint-Hyacinthe (Quartier St-Thomas) • samana@cgocable.ca



FORMATION CONTINUE

du Cégep de Saint-Hyacinthe

ATTESTATIONS D'ÉTUDES COLLÉGIALES (AEC)

Étudiez à temps plein ou à temps partiel et obtenez un diplôme reconnu!

AEC - ASSURANCE DE DOMMAGES ET COMMUNICATION EN ANGLAIS*

Début/Durée **Janvier 2020** (46 semaines)

Horaire/Lieu Du lundi au vendredi (de jour), au Campus Belœil **B**

Clientèle Toute personne intéressée à la formation ainsi que les personnes sans emploi, prestataires de l'assurance-emploi ou de l'aide financière de dernier recours ou sans soutien public du revenu.

Conditions Diplôme d'études secondaires ou formation jugée suffisante. Sous réserve d'une évaluation.

AEC - ESTIMATION EN CONSTRUCTION ET RÉNOVATION*

Début/Durée **Mars 2020** (53 semaines)

Horaire/Lieu Du lundi au vendredi (de jour), à Saint-Hyacinthe **P G**

Clientèle Toute personne intéressée à la formation ainsi que les personnes sans emploi, prestataires de l'assurance-emploi ou de l'aide financière de dernier recours ou sans soutien public du revenu.

Conditions Diplôme d'études secondaires ou formation jugée suffisante. Sous réserve d'une évaluation.

AEC - FINANCE ET COMPTABILITÉ INFORMATISÉE*

Début/Durée **Avril 2020** (71 semaines)

Horaire/Lieu Du lundi au vendredi (de jour), au Campus Les Galeries **G**

Clientèle Toute personne intéressée par la formation ainsi que les personnes sans emploi, prestataires de l'assurance-emploi ou de l'aide financière de dernier recours ou sans soutien public du revenu.

Conditions Diplôme d'études secondaires ou formation jugée suffisante. Sous réserve d'une évaluation.

AEC - TECHNIQUES D'ÉDUCATION SPÉCIALISÉE

Début/Durée **Mai 2020** (82 semaines)

Horaire/Lieu Du lundi au vendredi (de jour), au Campus principal **P**

Clientèle Toute personne intéressée par la formation.

Conditions Diplôme d'études secondaires ou formation jugée suffisante. Sous réserve d'une évaluation.



AEC - TEMPS PARTIEL

ÉDUCATION SPÉCIALISÉE

L'interaction dans sa vie professionnelle	60h	P
La fonction de travail du TES	45h	P
Psychologie de l'enfant et de l'adolescent	60h	P
Animation groupes de clientèles et équipes de travail	60h	P
Clientèles III	60h	P
L'adaptation biopsychosociale	45h	P
L'activité comme moyen d'intervention	45h	P

INVESTIGATION EN SÉCURITÉ PRIVÉE

La réussite de ces cours vous permettra de faire une demande de permis au Bureau de la sécurité privée. Suivez les cours à la maison, puis passez les examens dans l'un de nos campus!

Initiation au monde de l'investigation privée	45h	V
Contexte légal de l'investigation I	45h	V
Gestion d'enquête ¹	45h	V
Application des logiciels courants à l'investigation privée	45h	V

¹ Vous devez avoir suivi les deux cours précédents avant de vous inscrire à ce cours.

AEC DE PERFECTIONNEMENT - TEMPS PARTIEL

Certaines conditions d'admission s'appliquent pour ces formations. Veuillez consulter notre site pour tous les détails.

SPÉCIALISATION EN ÉDUCATION INCLUSIVE DANS LES SERVICES DE GARDE

La fonction d'éducateur à l'enfance qui accompagne des enfants à besoins particuliers en services de garde	45h	G
--	-----	----------

TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME

Soutien à la personne ayant un TSA et à sa famille	60h	B
La structure interne de la pensée TSA	60h	B

CYBERENQUÊTE

Introduction à la cyberinformatique	60h	B
Introduction à la cyberenquête	45h	B

* Ces formations sont offertes grâce à la participation financière du gouvernement du Québec.



Pour ne rien manquer, suivez la **FORMATION CONTINUE** sur Facebook!

G CAMPUS LES GALERIES (Galeries St-Hyacinthe, entrée 7) :
1225, rue Johnson Ouest, bureau 2400, Saint-Hyacinthe
(Québec) J2S 8T8

P CAMPUS PRINCIPAL (Cégep de Saint-Hyacinthe) :
3000, avenue Boullé, Saint-Hyacinthe
(Québec) J2S 1H9

B CAMPUS BELŒIL (Centre André Godin) :
525, boulevard Sir-Wilfrid-Laurier, Belœil
(Québec) J3G 4H8

2020



PERFECTIONNEMENTS PROFESSIONNELS

À 1 \$* L'HEURE

Développez rapidement vos compétences grâce à ces cours à temps partiel!

Avec la participation financière de:



Critère d'admissibilité:
Travailler ou résider sur le territoire de la Montérégie (sont exclues, notamment, les personnes travaillant pour la fonction publique)

Avec validation de l'admissibilité / * Taxes en sus

CONCEPTION ASSISTÉE PAR ORDINATEUR

Dessin informatisé avec Autocad (intermédiaire)	24 h	G
CAO 3D pour conception mécanique avec Inventor (débutant)	24 h	G
CAO 3D pour conception mécanique avec Inventor (intermédiaire)	24 h	G
Conception et construction de bâtiments avec Revit (intermédiaire)	24 h	G
Revit - Création de familles Nouveau!	15 h	G
Solidworks (débutant) Nouveau!	24 h	G

GESTION DE PROJET

Gestion de projet avec MS Project	9 h	B
-----------------------------------	-----	---

VENTES ET MARKETING NUMÉRIQUE

Initiation à la conception d'outils publicitaires avec Photoshop	24 h	P
Concevoir une stratégie numérique simple et performante	9 h	G
Créer des contenus percutants pour les médias sociaux	9 h	G
Améliorer son marketing sur les moteurs de recherche	9 h	G
Accélérer sa croissance grâce à l'automatisation de courriels	9 h	G
LinkedIn: créer un profil efficace et une page entreprise performante Nouveau!	9 h	G
Site Web: comment optimiser son référencement gratuit et payant? Nouveau!	9 h	G
Créer son site Web avec WordPress	21 h	G
Vendre sur Internet pour vrai avec Shopify et les médias sociaux	9 h	G

GESTION DES SERVICES ET RÉSEAUX INFORMATIQUES

CCNA - Évolutivité des réseaux Nouveau!	36 h	B
CCNA - Routage et commutation: connexion de réseaux Nouveau!	36 h	B

RESSOURCES HUMAINES

Organiser son temps et ses priorités Nouveau!	6 h	G B
Communications efficaces Nouveau!	3 h	G
Animation de réunion Nouveau!	3 h	B

G CAMPUS LES GALERIES (Galeries St-Hyacinthe, entrée 7) :
1225, rue Johnson Ouest, bureau 2400, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 8T8

P CAMPUS PRINCIPAL (Cégep de Saint-Hyacinthe) :
3000, avenue Boullé, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 1H9

B CAMPUS BELCÉIL (Centre André Godin) :
525, boulevard Sir-Wilfrid-Laurier, Belcail (Québec) J3G 4H8



BUREAUTIQUE ET COMPTABILITÉ

Initiation au logiciel Word 2016 (débutant)	18 h	G B
Word 2016 (intermédiaire)	18 h	G B
Initiation au logiciel Excel 2016 (débutant)	18 h	G B
Excel 2016 (intermédiaire)	18 h	G B
Initiation au logiciel PowerPoint 2016 (débutant)	6 h	G
PowerPoint 2016 (intermédiaire)	6 h	G
Initiation au logiciel Access 2016 (débutant)	18 h	G
Sage 50 pour petites entreprises et travailleurs autonomes	21 h	G B
Initiation à la comptabilité manuelle	42 h	G
Initiation au logiciel comptable Acomba	18 h	G B
Rédaction du français au travail	21 h	G
Excel 2016 avancé - VBA Nouveau!	21 h	G
Initiation à QuickBooks Nouveau!	21 h	B
Démystifier le nuage (One Drive, Google Drive, Drop Box, etc.) Nouveau!	9 h	B

ENTRETIEN INDUSTRIEL

Principes d'électricité II	24 h	G
Initiation à la programmation de microcontrôleurs: carte Arduino	21 h	G

ANGLAIS DES AFFAIRES

COURS INDIVIDUELS EN ENTREPRISE

- Blocs de 18 heures minimum
- Aussi offert en ligne
- Horaire flexible
- Adapté à votre réalité professionnelle
- Formateurs experts

En partenariat avec :



Exigences pour l'ensemble de ces cours : posséder des connaissances de base en informatique. Dans le cadre de certains cours, l'achat de manuels ou de matériel est à prévoir. Formations offertes sur PC seulement.

f Pour ne rien manquer, suivez SYNOR sur Facebook!

Zoom sur 10 formations professionnelles méconnues

Vous aimeriez décrocher un diplôme qui vous permettrait d'obtenir un emploi qui cadre avec vos passions, mais vous ne voudriez pas étudier

pendant plusieurs années? Peu importe votre âge ou votre expérience, considérez une formation professionnelle dans un domaine qui vous

ouvrira des portes dans plusieurs régions du Québec! Voici 10 programmes prometteurs, mais peu connus qui mènent à un diplôme d'études professionnelles (DEP).

- 1. Aquiculture** : cette formation vous apprendra à installer des structures d'élevage de saumons et de moules en mer et à préparer les produits en vue de leur mise en marché.
- 2. Assistance à la personne à domicile** : devenez un auxiliaire familial — un rôle essentiel dans notre société! — en apprenant à dispenser des soins et des services d'assistance à des personnes ayant des incapacités physiques ou mentales ou des difficultés familiales.
- 3. Calorifugeage** : avec ce programme, vous pourrez entre autres interpréter des plans et des devis, appliquer des notions de mécanique du bâtiment, installer des isolants et fabriquer des pièces de revêtement.
- 4. Chaudronnerie** : cette formation vous permettra notamment de mobiliser un chantier, d'ériger des composants et de faire des travaux de maintenance sur des équipements industriels.
- 5. Électromécanique de systèmes automatisés** : si vous aimez la technologie, alors vous serez heureux d'apprendre le fonctionnement et l'entretien d'équipements de production automatisée dans un contexte de qualité totale et de changements continus.
- 6. Dessin de bâtiment** : cette formation qui combine la technologie et le dessin vous outillera pour réaliser à l'ordinateur des plans d'architecture, de structure et de mécanique du bâtiment ainsi que des plans d'ensemble d'un immeuble résidentiel ou commercial.
- 7. Installation et fabrication de produits verriers** : cette formation vous permettra d'interpréter des plans pour réaliser des assemblages en bois, en plastique, en métal et en verre et de fabriquer et d'installer des portes et des fenêtres.
- 8. Mécanique marine** : à titre de mécanicien de marine, vous serez un spécialiste des salles des machines du transport par voies navigables capable de réparer et d'entretenir toutes les pièces de différents types de moteurs marins.
- 9. Montage de structures en aérospatiale** : ce programme vous permettra d'acquérir les compétences et les habiletés nécessaires pour

Initiez-vous au patinage artistique pour glisser en toute confiance!

Vous avez du mal à garder votre équilibre sur vos deux patins et aimeriez pouvoir vous déplacer avec assurance sur la glace? Inscrivez-vous à un cours de patinage artistique pour débutants! Que ce soit simplement pour le plaisir ou pour faire de la compétition, les cours de patinage artistique sont ouverts à tous, peu importe votre âge et votre expérience, car il y en a pour tous les niveaux.

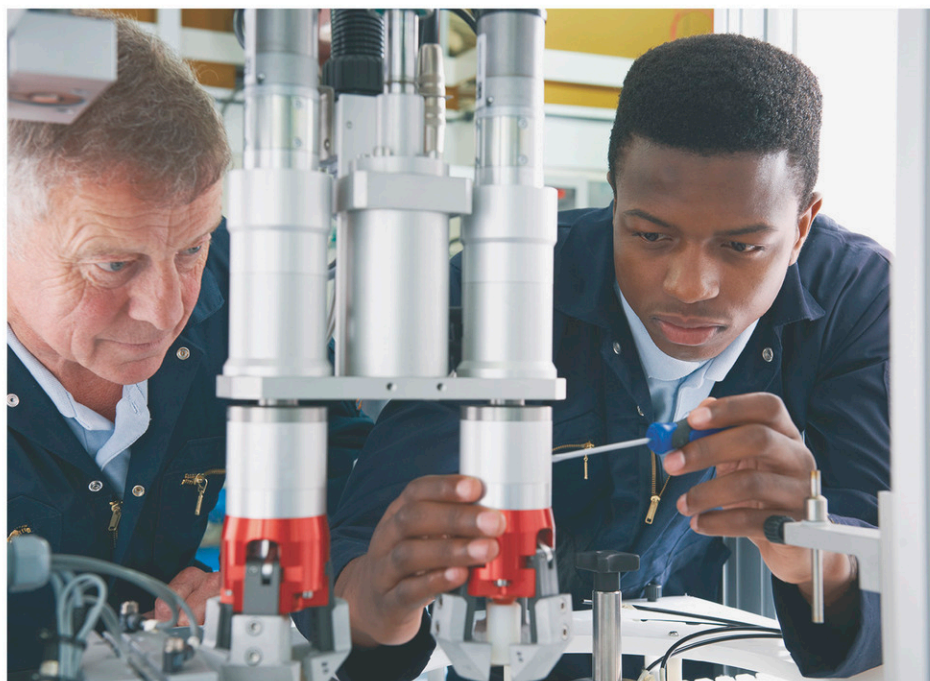
Vous apprendrez, entre autres, comment freiner, gagner de la vitesse, tourner et tomber sans vous blesser. En tout temps, l'enseignement se fera à votre rythme et sera personnalisé de manière à ce que vos objectifs soient réalisables et vous permettent de progresser tout en vous amusant.

Les cours d'initiation au patinage artistique vous permettent de développer équilibre, souplesse et coordination motrice. Tout au long de vos séances, vous travaillez également vos muscles (surtout ceux des jambes) et les renforcez en raison des efforts que vous déployez. Le patinage artistique est aussi excellent pour votre santé cardiovasculaire! Apprendre les rudiments du patinage artistique vous donnera rapidement l'assurance nécessaire pour évoluer sur la glace seul, en couple ou entre amis. Renseignez-vous sur les cours offerts.

fabriquer et réparer des pièces d'aéronefs et pour appliquer les techniques d'assemblage propres à l'aérospatiale, un domaine d'avenir au Québec!

10. Tôlerie de précision : si vous avez le souci du détail, vous aimerez apprendre à travailler sur des machines de formage, à créer et à tracer des patrons, à façonner et à assembler des pièces de métal et à exécuter des travaux sur le métal en feuille, par exemple.

Ce ne sont là que quelques exemples de formations professionnelles peu connues, mais essentielles à l'économie du Québec. Découvrez tous les programmes offerts dans votre région sur le site du Service régional d'admission en formation professionnelle au www.srafp.com.






INSRIPTIONS
à la session d'hiver 2020




EN LIGNE ET SUR PLACE DÈS MAINTENANT
2575, rue Saint-Paul, Saint-Hyacinthe

Danse créative | Hip & Jazz | Baladi

www.ecolekadanse.com | Kadanse@loisirslaprovidence.ca
Tél. : 450 773-7711 | Situé aux Loisirs La Providence



171244



PROGRAMME
SPORT-ÉTUDES
BOXE

INFORMATIONS
Steve Choquette **450.250.BOXE (2693)**
3198, rue Girouard Ouest, Saint-Hyacinthe



GROUPE BOXE RÉCRÉATIVE	GROUPE BOXE COMPÉTITIVE	GROUPE MISE EN FORME
ENFANTS 5 À 8 ANS	ENFANTS 8 À 13 ANS	ADULTES 13 ANS ET PLUS
<ul style="list-style-type: none"> • Lundi de 16 h 15 à 17 h • Samedi de 9 h à 10 h 	<ul style="list-style-type: none"> • Mercredi de 16 h 15 à 17 h 15 • Vendredi de 17 h à 18 h 	<ul style="list-style-type: none"> • Lundi au jeudi de 17 h 30 à 19 h
ENFANTS 8 À 10 ANS	ENFANTS 13 ANS ET PLUS	
<ul style="list-style-type: none"> • Mardi de 16 h 15 à 17 h • Samedi de 10 h à 11 h 	<ul style="list-style-type: none"> • Lundi de 19 h à 20 h • Mercredi de 19 h à 20 h • Vendredi de 18 h à 19 h 	
ENFANTS 10 À 13 ANS		
<ul style="list-style-type: none"> • Samedi de 11 h à 12 h 		



Conducteurs spécialisés recherchés!

Selon Emploi Québec, la demande pour des conducteurs spécialisés (camions de transport de marchandises et équipement lourd de chantier, notamment) est actuellement très forte. Plusieurs programmes de formation professionnelle sont offerts; en voici quelques-uns.

Transport par camion : ce programme de 615 heures vous apprendra à conduire des camions lourds pour le transport routier de marchandises. Vous pourrez aussi conduire des tracteurs de manœuvre pour déplacer des remorques entre des quais de chargement et des cours de transit. Vous trouverez facilement du travail dans une entreprise de transport, de distribution ou une agence de services de camionnage.

Conduite de grues : grâce à cette formation de 870 heures, vous pourrez manœuvrer un camion-flèche, une grue automotrice, une nacelle, une grue télescopique ou convention-

nelle sur camion et sur chenilles et d'autres équipements semblables. Vous pourrez travailler sur des chantiers de construction, des sites industriels, des ports, des gares ferroviaires de marchandises, des mines de surface et d'autres sites à travers le Québec.

Conduite d'engins de chantier : après avoir réussi ce programme de 1095 heures, vous conduirez des engins de chantier — boteur, niveleuse, chargeuse-pelleteuse, pelle, etc. — servant à la construction de routes, de ponts, d'aéroports, de gazoducs, d'oléoducs, de tunnels ainsi qu'aux travaux d'exploitation de mines à ciel ouvert et de carrières. Vos compétences seront appréciées par un grand nombre d'entreprises!

Vous aimez conduire? Faites-en votre métier! Pour plus d'informations, visitez le www.srafp.com.



Le badminton : un sport qui a tout pour plaire!

Accessible à tous et toute l'année, le badminton se pratique aussi bien à deux qu'à quatre joueurs. Idéal pour améliorer sa coordination tout en ayant du plaisir, ce sport de raquette peut s'avérer très technique, mais ses bases se maîtrisent sans effort.

En effet, selon votre calibre, le badminton peut demeurer lent ou devenir extrêmement rapide. D'une part, le volant flotte dans l'air lorsqu'on le frappe avec douceur, ce qui donne le temps à l'adversaire de répliquer. Grâce à sa légèreté, il nécessite peu de force de propulsion, rendant l'activité accessible aux tout-petits autant qu'aux aînés.

D'autre part, la maniabilité de la raquette et les propriétés aérodynamiques du volant permettent une puissance impressionnante : de tous les sports de balle, le badminton détient de loin le record de vitesse de frappe, avec une performance enregistrée de près de 500 km/h! Cet entraînement plaira donc aussi à ceux qui veulent repousser leurs limites.

De plus, même si le terrain de badminton est presque deux fois plus petit qu'un court de

tennis, vous y effectuerez potentiellement plus de sauts et de fentes. À forte intensité, on y brûle aisément 500 calories à l'heure!

En essayant ce sport complet, vous pourrez entre autres améliorer vos capacités cardiorespiratoires, renforcer vos fessiers, vos abdominaux et vos dorsaux, et ce, tout en libérant votre anxiété ou votre surplus d'énergie. Renseignez-vous sur les cours offerts dans votre région dès aujourd'hui!



UN MONDE DE POSSIBILITÉS!

PROGRAMMES PRÉUNIVERSITAIRES (DEC)
cegepgranby.ca/dec

PROGRAMMES TECHNIQUES (DEC)
cegepgranby.ca/dec

**FORMATION AUX ADULTES (AEC)
 DANS LES DOMAINES ADMINISTRATIF,
 ÉDUCATIF ET INDUSTRIEL**
cegepgranby.ca/aec

À SEULEMENT
 55 MINUTES DE
 SAINT-HYACINTHE



**CEGEP
 DE GRANBY**

Au cœur de nos passions!

**PORTES OUVERTES - 5 février 2020,
 de 17 h à 19 h 30** cegepgranby.ca/po



STUDIO HIPNOZE
EST. 2004

INSCRIPTIONS SUR PLACE
LE 15 JANVIER DE 16 H À 20 H
SESSION HIVER 2020
OU EN LIGNE DÈS MAINTENANT
AU STUDIOHIPNOZE.COM

COURS À PARTIR DE L'ÂGE DE 2 ANS

**HIP HOP
CONTEMPORAIN
JAZZ
CLASSIQUE
POPPING
DANCEHALL
BREAKDANCE**

NOUVEAUTÉS 2020
COURS ENSEIGNÉS PAR OLENNY :

**HIP HOP BACK
IN THE DAYS**
(25 ANS ET +)

POP SENIOR
(50 ANS ET +)

*** RABAIS *
FAMILLE ET GROUPE
INFORMEZ-VOUS !**

450-252-5933 | info@studiohipnoze.com
1324 rue des Cascades, Saint-Hyacinthe

FORMATION ÉTUDES APPRENTISSAGE
ÉDUCATION SUCCÈS TRAVAIL
OFFRE AIDE TALENT

Découvrez les 1001 bienfaits du ski alpin

Ça y est, l'hiver est de retour et les pistes de ski alpin sont enfin ouvertes! Que vous soyez un sportif aguerri ou un néophyte — on peut s'initier au ski à tout âge —, rendez-vous sans tarder à la montagne pour jouir des nombreux bienfaits de cette activité parmi les plus prisées de la saison froide!

En santé des pieds...

Sans contredit un excellent exercice physique, le ski alpin fait travailler le corps dans son ensemble. En plus d'améliorer l'équilibre, la coordination et l'agilité, il permet de tonifier nombre de muscles, tels que les quadriceps, les ischio-jambiers, les fessiers et les abdominaux. Ce sport hivernal constitue par ailleurs un parfait

allié minceur : l'exposition au froid sollicite constamment votre organisme, qui brûle alors une quantité impressionnante de calories!

... à la tête!

En plus de procurer un plaisir indicible assurément bon pour le moral, dévaler les pentes aide à chasser la déprime induite par le manque d'ensoleillement. Et aux multiples bienfaits sur la santé mentale associée à la pratique sportive (réduction du stress, amélioration de l'estime personnelle, etc.) s'ajoutent l'impression de liberté et les sensations fortes éprouvées à filer sur les pistes enneigées. Une journée à la montagne est en outre une occasion idéale pour socialiser. Bref, avec le ski, bien-être garanti!



Donnez libre cours à votre créativité grâce aux arts visuels!

Vous aimez créer, enjoliver, exprimer la beauté à votre façon ou montrer votre propre vision du monde? Vous admirez l'œuvre de Michel-Ange, de Christian Dior, de Xavier Dolan, d'Annie Leibovitz ou de Claire Bretécher? Une foule de cours ou d'ateliers vous permettront de laisser parler votre créativité et de marcher sur les traces de vos idoles!

Art du jardin, bande dessinée, broderie, calligraphie, cinéma, design, dessin, graphisme, gravure, jeu vidéo, marqueterie, montage vidéo, mosaïque, murale, patchwork, peinture, photographie, sculpture, stylisme, vitrail... les possibilités sont infinies! Apprenez les techniques de base ou approfondissez vos connaissances afin de vous donner les outils nécessaires pour vous accomplir en tant qu'artiste, que ce soit simplement pour votre plaisir personnel ou que vous ambitionniez de faire reconnaître votre talent et — qui sait? — d'en tirer des revenus.

Vous n'êtes pas convaincu d'avoir l'étoffe d'un grand artiste? Qu'à cela ne tienne! Quelle que soit l'étendue de votre talent, vos activités créatives sauront certainement vous combler sur plusieurs plans. En effet, l'art favorise notamment l'ouverture sur le monde, l'expression des émotions, la gestion du stress et la confiance en soi — de quoi vous aider à vous sentir bien dans votre peau! Qui plus est, créer stimule les fonctions cognitives telles que la mémoire et le

raisonnement et contribue, dans bien des cas, à préserver la dextérité fine, entre autres. Alors, pourquoi vous en priver?

Renseignez-vous sans tarder sur les cours d'art visuel offerts dans votre région et commencez à développer votre potentiel!

