

# Programmation communautaire hiver 2020

**MiFO**



Devenir membre	2
Cours	3-7
École de musique	8
Sorties et séjours	9

Activités	10-11
Événements	12-13
Inscriptions	14
Nous trouver	16

# Devenir membre du MIFO

Le Mouvement d'implication francophone d'Orléans (MIFO) est un centre pluridisciplinaire qui fait la promotion de la culture francophone et qui contribue à son épanouissement par l'offre d'activités et de services éducatifs, artistiques et communautaires à la population d'Orléans et ses environs.

Devenir membre du MIFO et participer à ses activités, c'est faire partie d'une grande famille qui rassemble la francophonie d'ici.

## ACCÈS

- Services de garde et camps
- Cours et activités
- École de musique
- Droit de vote lors de l'AGA

## AVANTAGES

- Jusqu'à 15 % de rabais chez les commerçants partenaires. MIFO.ca pour tous les détails.
- Meilleurs tarifs sur nos sorties, séjours et événements

## COÛT

15 \$ /année — valide pour tous les membres d'une famille demeurant à la même adresse.

## ACHAT / RENOUELEMENT

- En ligne dans votre Espace client
- Par téléphone au 613 830-6436
- En personne à la réception du MIFO : lundi au vendredi de 8 h à 12 h et 13 h à 16 h



MIFO.CA  
POUR TOUS  
LES DÉTAILS

# Cours

Des occasions d'apprentissage auprès d'un expert.

Nous offrons un **rabais de 25 %** sur tous les cours pour les jeunes âgés de 15 à 20 ans (excluant l'École de musique).



## Pour tous

### Sport et activité physique

#### KARATÉ (6 ANS +)

*Requis - tenue de karaté (Karate-gi)*

**Mercredis de 18 h 30 à 19 h 30**

15 janvier au 25 mars — 65 \$

**Samedis de 9 h à 11 h**

18 janvier au 28 mars — 130 \$

## Adultes 15 ans +

### Bien-être et détente

#### YOGA

**Mercredis de 19 h 15 à 20 h 45**

15 janvier au 25 mars — 75 \$

### Culture et savoir

#### ATELIER DE RÉFLEXION :

**JE MANQUE DE TEMPS... VRAIMENT ?**

**Jeudis de 18 h 30 à 21 h**

27 février, 5, 12 et 26 mars — 75 \$

## Adultes 15 ans +

(suite)

### Langues

#### ESPAGNOL - DÉBUTANT A

Jeudis de 18 h 30 à 21 h

16 janvier au 26 mars – 150 \$

*Requis - Manuel (35 \$), cahier d'exercices (19 \$)*

#### FRANÇAIS LANGUE SECONDE - DÉBUTANT A.1.1

Lundis de 17 h 30 à 19 h 30

13 janvier au 23 mars – 185 \$

#### FRANÇAIS LANGUE SECONDE - INTERMÉDIAIRE A.1.2

Lundis de 19 h 30 à 21 h 30

13 janvier au 23 mars – 185 \$

### Sport et activité physique

#### ZUMBA TONING®

Lundis de 18 h 30 à 19 h 30

13 janvier au 23 mars – 65 \$

#### TABATA (BOOTCAMP)

Lundis de 19 h 30 à 20 h 30

13 janvier au 23 mars – 65 \$

## Retraités 50 ans +

### Art et artisanat

Le matériel n'est pas inclus. Consultez le mifo.ca pour les détails.

#### AQUARELLE - DÉBUTANT

Mardis de 9 h à 12 h

28 janvier au 3 mars – 100 \$

#### AQUARELLE - INTERMÉDIAIRE

Mercredis de 8 h 45 à 11 h 45

15 janvier au 25 mars – 165 \$

#### BUNKA (BRODERIE JAPONAISE)

Mardis de 9 h 30 à 11 h 30

14 janvier au 24 mars – 95 \$

Mardis de 13 h à 15 h

14 janvier au 24 mars – 95 \$

Mercredis de 12 h 15 à 14 h 45

15 janvier au 25 mars – 110 \$



### Art et artisanat

(suite)

Le matériel n'est pas inclus. Consultez le mifo.ca pour les détails.

#### MANDALAS

Mardis de 15 h 30 à 17 h 30

28 janvier au 18 février – 50 \$

#### PEINTURE À L'HUILE / ACRYLIQUE

Lundis de 9 h à 12 h

20 janvier au 23 mars – 145 \$

Lundis de 13 h à 16 h

20 janvier au 23 mars – 145 \$

#### POTERIE-FAÇONNAGE

Jeudis de 9 h à 12 h

16 janvier au 27 février – 140 \$

### Bien-être et détente

Le matériel n'est pas inclus. Consultez le mifo.ca pour les détails.

#### CHOW QI GONG

Lundis de 9 h 30 à 11 h

13 janvier au 23 mars – 80 \$

#### JEUX DE RÔLE ET ART D'EXPRESSION

Mercredis de 15 h 15 à 16 h 45

15 janvier au 25 mars – 65 \$

#### MÉTHODE FELDENKRAIS

Mercredis de 15 h 15 à 16 h 15

15 janvier au 25 mars – 60 \$

#### TAI-CHI ÉVENTAIL

Mardis de 15 h 30 à 17 h

14 janvier au 24 mars – 115 \$

#### TAI-CHI MAINS NUES

Mercredis de 9 h à 10 h 30

15 janvier au 25 mars – 115 \$

#### TAI-CHI VARIÉ

Jeudis de 13 h à 14 h 30

16 janvier au 26 mars – 115 \$

#### YOGA

Mardis de 9 h à 9 h 55

14 janvier au 24 mars – 70 \$

Jeudis de 9 h à 9 h 55

16 janvier au 26 mars – 60 \$

Nouveauté

Nouveauté

## Retraités 50 ans +

(suite)

### Bien-être et détente

**YOGA SUR CHAISE**  
Mercredis de 12 h à 13 h  
15 janvier au 25 mars – 70 \$

(suite)

### Culture et savoir

**ATELIER DE MÉMOIRE : TON CERVEAU AU BOULOT**  
Mardis de 15 h 45 à 17 h 45  
14 janvier au 17 mars – 30 \$

**Vendredis de 9 h 30 à 11 h 30**  
17 janvier au 20 mars – 30 \$

**INFORMATIQUE : L'AVENTURE GOOGLE SE POURSUIT**  
Mardis de 15 h 30 à 17 h 30  
25 février au 31 mars – 80 \$

**MANIPULATION DE PHOTOS NUMÉRIQUES**  
Vendredis de 13 h à 15 h  
17 janvier au 6 mars – 55 \$  
*Vous devez apporter un ordinateur portable.*

### Danse

**DANSE EN LIGNE - DÉBUTANT**  
Mardis de 11 h 30 à 12 h 30  
21 janvier au 24 mars – 75 \$

**DANSE EN LIGNE - INTERMÉDIAIRE**  
Vendredis de 9 h 30 à 10 h 30  
24 janvier au 27 mars – 75 \$

**DANSE EN LIGNE - AVANCÉ**  
Vendredis de 10 h 45 à 11 h 45  
24 janvier au 27 mars – 75 \$

### Langues

Le matériel requis  
n'est pas inclus.  
Consultez le  
mifo.ca pour  
les détails.

**ESPAGNOL - DÉBUTANT A**  
Jeudis de 18 h 30 à 21 h  
16 janvier au 26 mars – 150 \$  
*Requis - Manuel (35 \$)*

**ESPAGNOL - DÉBUTANT B**  
Lundis de 15 h 45 à 18 h 15  
13 janvier au 23 mars – 150 \$  
*Préalable - Débutant A*  
*Requis - Manuel (35 \$), cahier d'exercices (19 \$)*

### Langues

(suite)

Le matériel requis  
n'est pas inclus.  
Consultez le  
mifo.ca pour  
les détails.

**ESPAGNOL - DÉBUTANT C**  
Lundis de 13 h 30 à 16 h  
13 janvier au 23 mars – 150 \$  
*Préalable - Débutant B*  
*Requis - Manuel (35 \$), cahier d'exercices (19 \$)*

**ESPAGNOL - CONVERSATION DÉBUTANT**  
Vendredis de 13 h 30 à 16 h  
17 janvier au 27 mars – 150 \$  
*Préalable - Débutant C*

**ESPAGNOL - INTERMÉDIAIRE B**  
Jeudis de 15 h 30 à 18 h  
16 janvier au 26 mars – 150 \$  
*Préalable - Intermédiaire A*  
*Requis - Manuel (35 \$), cahier d'exercices (19 \$)*

**ESPAGNOL - CONVERSATION INTERMÉDIAIRE**  
Jeudis de 9 h 30 à 12 h 30  
16 janvier au 26 mars – 180 \$  
*Préalable - Intermédiaire B*

**ESPAGNOL - AVANCÉ A**  
Gr.01 - Vendredis de 9 h 30 à 12 h  
Gr.02 - Vendredis de 12 h 30 à 15 h  
17 janvier au 27 mars – 165 \$  
*Préalable - Conversation intermédiaire*  
*Requis - Manuel (35 \$), cahier d'exercices (19 \$)*

**ESPAGNOL - PERFECTIONNEMENT**  
Lundis de 9 h 30 à 12 h  
13 janvier au 23 mars – 150 \$  
*Préalable - Avancé A*

### Sport et activité physique

**CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (INTENSITÉ MODÉRÉE)**  
Mardis de 10 h à 10 h 55  
14 janvier au 24 mars – 70 \$

**Jeudis de 10 h à 10 h 55**  
16 janvier au 16 mars – 60 \$

**ZUMBA GOLD®**  
Mercredis de 11 h à 11 h 55  
15 janvier au 25 mars – 70 \$

# École de musique

Des cours privés pour tous les âges et tous les niveaux.

Nous offrons un rabais de 10 % pour le 2<sup>e</sup> membre (ou+) d'une même famille ou si un élève apprend un 2<sup>e</sup> instrument (ou+).

## Session : septembre 2019 à juin 2020

### Disciplines

- Basse électrique
- Chant
- Flûte traversière
- Guitare (acoustique, classique, électrique)
- Mandoline
- Piano
- Théorie musicale
- Trompette
- Trombone
- Ukulélé

### Horaire

- Lundi au vendredi en après-midi et en soirée
- Samedi en matinée et en après-midi
- Dimanche en matinée
- Les disponibilités varient selon la discipline

### Coût

Durée	Tarif 1 <sup>er</sup> membre	Tarif (10 % rabais) 2 <sup>e</sup> membre
30 min	25 \$ /cours	22,50 \$ /cours
45 min	35 \$ /cours	31,50 \$ /cours
60 min	45 \$ /cours	40,50 \$ /cours



# Sorties et séjours

Partez à l'aventure en bonne compagnie lors de nos sorties d'une journée ou de nos séjours de quelques jours.



## À venir

11 janvier  
2020

**SORTIE RIVERDANCE À MONTRÉAL**  
Spectacle grandiose pour célébrer le 25<sup>e</sup> anniversaire de Riverdance au Complexe Desjardins.

**COMPLET**

12 février  
2020

**SORTIE AU THÉÂTRE DE L'ÎLE À GATINEAU**  
Pièce de théâtre *J'accuse*

65 \$ membre / 75 \$ non membre  
Date limite pour s'inscrire: 10 janvier

### Horaire:

16 h Départ du MIFO  
17 h Souper au restaurant Naples - Gatineau  
20 h Pièce de théâtre *J'accuse* au Théâtre de l'Île  
22 h 15 Départ pour MIFO  
22 h 45 Arrivée au MIFO

**Inclus:** Transport en autocar, spectacle au Théâtre de l'Île  
**Non inclus:** Repas au restaurant Naples

# Activités

Des moments de rencontres autour d'un intérêt commun.

Votre inscription est requise. Payez les frais le jour de votre venue à l'activité.

## Adolescents et adultes

### Art et artisanat

**COURTEPOINTE EN FOLIE**  
Samedis de 9 h à 17 h  
18 janvier, 22 février, 14 mars – 13 \$

### Jeux

**SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ**  
1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredis du mois de 19 h à 22 h  
15 janvier, 5 et 19 février, 4 mars – 3 \$

## Retraités 50 ans +

### Art et artisanat

**ARTISANAT LIBRE**  
Mercredis de 9 h 30 à 11 h 30  
8 janvier au 1<sup>er</sup> avril – 3 \$

**PEINTURE LIBRE**  
Jeudis de 9 h à 12 h  
9 janvier au 2 avril – 3 \$

### Bien-être et détente

**PRATIQUE DE MÉDITATION**  
Mercredis de 13 h 30 à 14 h 30  
15 janvier au 1<sup>er</sup> avril – 4 \$

### Culture et savoir

**CLUB DE LECTURE**  
1<sup>er</sup> vendredi du mois de 9 h 30 à 11 h 30  
3 janvier, 7 février, 6 mars – 3 \$

**DISCUSSIONS SUR L'ACTUALITÉ**  
2<sup>e</sup> vendredi du mois de 9 h 30 à 11 h 30  
10 janvier, 14 février, 13 mars – 3 \$

### Danse

**PRATIQUE DE DANSE EN LIGNE**  
Lundis de 10 h 15 à 11 h 45  
20 janvier au 30 mars – 4 \$



## Langues

### PRATIQUE DE CONVERSATION ESPAGNOLE

Mercredis de 12 h 45 à 14 h 45  
8 janvier au 1<sup>er</sup> avril – 3 \$  
*Places limitées. Préalable : Niveau avancé*

## Jeux

**BRIDGE PAR ÉQUIPE**  
Lundis de 13 h à 16 h  
6 janvier au 23 mars – 3 \$

**BRIDGE SOCIAL**  
Jeudis de 13 h à 16 h  
9 janvier au 2 avril – 3 \$

**FLÉCHETTES**  
Mardis de 9 h 30 à 11 h 30  
7 janvier au 31 mars – 3 \$

Mercredis de 9 h 30 à 11 h 30  
8 janvier au 1<sup>er</sup> avril – 3 \$

**SCRABBLE**  
Mardis de 13 h à 15 h 30  
7 janvier au 31 mars – 3 \$

## Sport et activité physique

**BADMINTON**  
Mercredis de 13 h 15 à 15 h 15  
8 janvier au 1<sup>er</sup> avril – 3 \$

Vendredis de 13 h à 15 h  
10 janvier au 3 avril – 3 \$

**CLUB DE MARCHE**  
Lundis de 10 h 15 à 11 h 15  
6 janvier au 30 mars – Gratuit

Vendredis de 10 h 15 à 11 h 15  
10 janvier au 3 avril – Gratuit

**PICKLEBALL**  
Mercredis de 15 h 30 à 17 h 30  
8 janvier au 1<sup>er</sup> avril – 3 \$

**TENNIS DE TABLE**  
Jeudis de 14 h 45 à 16 h 15  
9 janvier au 2 avril – 3 \$



## Enfants et familles



### Samedis en famille !

Au MIFO, les samedis matin prennent une nouvelle couleur pour les familles. Une fois par mois, vivez des expériences aussi diverses qu'éclatées avec vos enfants de 4 à 10 ans. Un rendez-vous à ne pas manquer qui se poursuivra toute l'année !

Enfant membre – 5 \$  
Enfant non membre – 10 \$  
Accompagnateur – **Gratuit**

#### PRÉSENTÉ PAR



Conseil des  
écoles publiques  
de l'Est de l'Ontario

## Atelier

Les enfants doivent  
être accompagnés.

### SCIENCES EN FOLIE

**Samedi 25 janvier de 10 h à 11 h**

Âge : 4 à 10 ans

Des réactions chimiques et physiques étonnantes se produiront en abondance sous les yeux émerveillés des enfants.

### INITIATION AU CIRQUE

**Samedi 29 février de 10 h à 11 h 30**

Âge : 4 à 6 ans et 7 à 10 ans

La jonglerie, le diabolo, le cerceau, le bâton fleur, le poi, les cerceaux, l'assiette chinoise ou l'acrobatie: quelle sera la discipline préférée de votre enfant ?

### INITIATION AU CONTE

**Samedi 14 mars de 10 h à 11 h 30**

Âge : 4 à 10 ans

Le conteur et musicien Stéphane Guertin fait découvrir le conte aux enfants qui pourront non seulement en écouter, mais surtout participer à la création en groupe d'un conte.

Nouveautés

## Pour tous

### Conférence

Consultez [mifo.ca](http://mifo.ca)  
pour les sujets et  
conférenciers

### CYBERSÉCURITÉ

**Vendredi 17 janvier à 10 h**

Pour tous – Gratuit

### CAFÉ ESPAGNOL

**Dernier jeudi du mois à 18 h 30 : 30 janvier et 26 mars**

10 \$ membre / 20 \$ non membre

### LES GRANDES CONFÉRENCES DU MIFO

**Jeudis à 10 h : 6 février, 5 mars et 2 avril**

Conférence seulement : 7 \$ membre / 10 \$ non membre

Conférence + dîner : 15 \$ membre / 20 \$ non membre

*Nouvelle formule de dîners variés*

### Rencontre

Visitez [mifo.ca](http://mifo.ca) pour  
connaître les lieux  
de rencontre.

### DÉJEUNER FRANCO

**Dernier jeudi du mois à 9 h : 30 janvier, 27 février et 26 mars**

Repas à vos propres frais, payable sur place.

### DÎNER FRANCO

**2<sup>e</sup> mercredi du mois à 12 h 15 : 8 janvier et 12 février**

Repas à vos propres frais, payable sur place.

### Galerie d'art

Visitez [mifo.ca](http://mifo.ca)  
pour connaître la  
programmation

### VERNISSAGES

**Premier vendredi de chaque exposition**

Pour tous – Gratuit

### Soirée et souper

### SOUPERS DANSANTS

**3<sup>e</sup> jeudi du mois de 17 h 30 à 22 h : 23 janvier,  
20 février et 19 mars**

25 \$ membre / 35 \$ non membre

### PEINTURE NOCTURNE

**Vendredi 7 février de 19 h 30 à 21 h 30**

35 \$ membre / 45 \$ non membre

### SOUPER DE DORÉ

**Vendredi 3 avril à 17 h 30**

25 \$ membre / 35 \$ non membre

# Inscriptions à partir du jeudi 5 décembre 2019

**8 janvier /20**

Cours pour tous

## **COURS D'ESSAI GRATUITS**

Découvrez de nouvelles passions en participant à nos cours d'essai gratuitement. Ce sera l'occasion unique de les expérimenter.

**Programmation complète des cours d'essai sur le mifo.ca. Incriptions obligatoires.**

## Comment s'inscrire ?

### **COURS ET ACTIVITÉS**

- En ligne dans l'Espace client du mifo.ca
- Par téléphone au 613 830-6436
- En personne à la réception du MIFO du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et 13 h à 16 h

### **ÉCOLE DE MUSIQUE**

- Inscriptions en tout temps
- En ligne sur mifo.ca
- Par téléphone au 613 830-6436, p. 209
- En personne au MIFO du lundi au vendredi de 8 h à 18 h
- Par courriel à [musique@mifo.ca](mailto:musique@mifo.ca)

*La carte de membre est obligatoire pour avoir accès aux cours et activités (voir page 2).*

### **SORTIES, SÉJOURS ET ÉVÉNEMENTS**

- En ligne dans la billetterie du mifo.ca
- Par téléphone 613 830-6436
- En personne à la réception du MIFO : lundi au vendredi de 8 h à 12 h et 13 h à 16 h

*Profitez de tarifs préférentiels avec la carte de membre. Seulement 15 \$ par année !*

# Votre nouveau MIFO

**ACCUEILLANT. RASSEMBLEUR. INNOVATEUR.**

**Un lieu à la hauteur des gens d'ici.**

Avec ce grand projet, nous aurons l'espace pour accueillir et rassembler les gens qui veulent s'épanouir en français. Dans le nouveau MIFO, les francophones et les francophiles de tous âges auront un espace pour créer des souvenirs, se rencontrer, échanger et grandir.

Le nouvel édifice aura une superficie de **48 500 pi<sup>2</sup>**, soit trois fois plus grande que celle du bâtiment actuel.

## Devenez un acteur du Mouvement

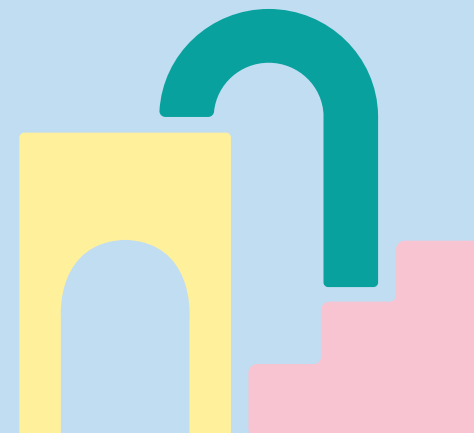


En ligne  
[mifo.ca/dons](https://mifo.ca/dons)



Par téléphone  
ou en personne

6600, rue Carrière  
Orléans, ON K1C 1J4  
613 830-6436 p. 235  
[dons@mifo.ca](mailto:dons@mifo.ca)







Pour plus de  
détails sur toute  
l'offre du MIFO

MIFO.CA

Restez informé

@MIFORLEANS



Nous trouver

6600, RUE CARRIÈRE  
ORLÉANS, ON K1C 1J4  
INFO@MIFO.CA  
613 830-6436

Merci à nos partenaires

