

HORAIRE DES COURS ET DES ACTIVITÉS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

RETRAITÉS ET SEMI-RETRAITÉS

PRATIQUE DE DANSE EN LIGNE

9 h 30 à 10 h 45 - 5 \$
Du 12 sept. au 19 déc. - 11 séances

YOGA KUNDALINI

9 h 30 à 11 h - 150 \$
Du 19 sept. au 19 déc. - 12 cours

PÉTANQUE

9 h 30 à 11 h 30 - gratuit
Jusqu'à la mi-octobre

ESPAGNOL - PERFECTIONNEMENT

9 h 30 à 12 h - 210 \$
Du 19 sept. au 19 déc. - 12 cours

DESSIN AUX CRAYONS DE COULEUR ET DE PLOMB

10 h à 12 h - 180 \$
Du 19 sept. au 19 déc. - 12 cours

CLUB DE MARCHÉ

10 h 15 à 11 h 15 - gratuit
Du 13 sept. au 13 déc. - 14 séances

DANSE COUNTRY - DÉBUTANT

11 h à 12 h - 100 \$
Du 19 sept. au 19 déc. - 10 cours

ESPAGNOL - AVANCÉ B

12 h 30 à 15 h - 210 \$
Du 19 sept. au 19 déc. - 12 cours

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE - INTRODUCTION

13 h à 14 h 30 - 70 \$
Du 19 sept. au 17 oct. - 4 cours

PEINTURE À L'HUILE/ACRYLIQUE

13 h à 15 h 30 - 185 \$
Du 19 sept. au 5 déc. - 10 cours

BRIDGE PAR ÉQUIPE

13 h à 16 h - 4 \$
Du 12 sept. au 19 déc. - 14 séances

ESPAGNOL - CONVERSATION INTERMÉDIAIRE

15 h 30 à 18 h - 210 \$
Du 19 sept. au 19 déc. - 12 cours

PICKLEBALL - INTRODUCTION

16 h 15 à 17 h 45 - 90 \$
Du 26 sept. au 5 déc. - 9 cours

HATHA YOGA

8 h 45 à 9 h 45 - 110 \$
Du 27 sept. au 13 déc. - 12 cours

BUNKA

9 h 30 à 11 h 30 - 150 \$
Du 20 sept. au 13 déc. - 12 cours

FLÉCHETTES

9 h 30 à 11 h 30 - 4 \$
Du 13 sept. au 20 déc. - 15 séances

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 50+

10 h à 11 h - 110 \$
Du 27 sept. au 13 déc. - 12 cours

DANSE EN LIGNE - DÉBUTANT

11 h 15 à 12 h 15 - 100 \$
Du 27 sept. au 20 déc. - 10 cours

BUNKA

12 h 30 à 14 h 30 - 150 \$
Du 20 sept. au 13 déc. - 12 cours

CHORALE « LES JEUNES DE COEUR »

13 h à 15 h 30 - 120 \$
Du 13 sept. au 20 juin. - 38 séances

SCRABBLE

13 h à 15 h 30 - 4 \$
Du 13 sept. au 20 déc. - 15 séances

ESPAGNOL - CONVERSATION ET CULTURE HISPANIQUE

13 h 30 à 15 h 30 - 175 \$
Du 27 sept. au 13 déc. - 12 cours

MANDALAS

15 h à 17 h - 100 \$
Du 20 sept. au 25 oct. - 6 cours

TECHNIQUE ÉNERGÉTIQUE - MÉTHODE EDEN

15 h 45 à 16 h 45 - 75 \$
Du 20 sept. au 13 déc. - 12 cours

PICKLEBALL - PERFECTIONNEMENT

15 h 45 à 17 h 15 - 90 \$
Du 27 sept. au 6 déc. - 9 cours

AQUARELLE - PERFECTIONNEMENT

9 h à 11 h 30 - 220 \$
Du 21 sept. au 14 déc. - 12 cours

FLÉCHETTES

9 h 30 à 11 h 30 - 4 \$
Du 14 sept. au 21 déc. - 15 séances

YOGA SUR CHAISE

9 h 45 à 10 h 45 - 110 \$
Du 28 sept. au 14 déc. - 12 cours

ZUMBA GOLD 50+

11 h à 12 h - 110 \$
Du 28 sept. au 14 déc. - 12 cours

PICKLEBALL - INTERMÉDIAIRE

12 h 30 à 14 h 15 - 4 \$
Du 14 sept. au 21 déc. - 14 séances

BUNKA

13 h à 15 h - 165 \$
Du 21 sept. au 14 déc. - 12 cours

PRATIQUE DE CONVERSATION ESPAGNOLE

13 h à 15 h - 4 \$
Du 14 sept. au 21 déc. - 15 séances

PRATIQUE DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

13 h 30 à 14 h 30 - 5 \$
Du 14 sept. au 14 déc. - 14 séances

PICKLEBALL - INTERMÉDIAIRE

14 h 15 à 16 h - 4 \$
Du 14 sept. au 21 déc. - 14 séances

MÉTHODE FELDENKRAIS

15 h 30 à 16 h 30 - 95 \$
Du 21 sept. au 14 déc. - 12 cours

TECHNOLOGIE INFORMATIQUE ET CYBERSÉCURITÉ

15 h 30 à 17 h 30 - 175 \$
Du 28 sept. au 7 déc. - 10 cours

PICKLEBALL - INTERMÉDIAIRE

16 h à 17 h 45 - 4 \$
Du 14 sept. au 21 déc. - 13 séances

HATHA YOGA

8 h 45 à 9 h 45 - 110 \$
Du 22 sept. au 15 déc. - 12 cours

ART, PEINTURE ET ARTISANAT LIBRE

9 h à 12 h - 4 \$
Du 15 sept. au 22 déc. - 15 séances

POTERIE PAR FAÇONNAGE

9 h à 12 h - 180 \$
Du 22 sept. au 3 nov. - 6 cours

PÉTANQUE

9 h 30 à 11 h 30 - gratuit
Jusqu'à la mi-octobre

500 ANS D'HISTOIRE DE L'EUROPE

9 h 45 à 11 h 45 - 95 \$
Du 10 nov. au 15 déc. - 6 cours

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 50+

10 h à 11 h - 110 \$
Du 22 sept. au 15 déc. - 12 cours

ESPAGNOL - PERFECTIONNEMENT

12 h 30 à 15 h - 175 \$
Du 29 sept. au 1^{er} déc. - 10 cours

PICKLEBALL - DÉBUTANT

13 h à 14 h 45 - 4 \$
Du 15 sept. au 22 déc. - 10 séances

BRIDGE SOCIAL

13 h à 16 h - 4 \$
Du 15 sept. au 22 déc. - 14 séances

TENNIS DE TABLE

13 h 30 à 15 h 30 - 4 \$
Du 15 sept. au 22 déc. - 10 séances

COLLAGE COLLAGE

13 h 30 à 16 h 30 - 150 \$
Du 22 sept. au 20 oct. - 5 cours

PICKLEBALL - DÉBUTANT

14 h 45 à 16 h 30 - 4 \$
Du 15 sept. au 22 déc. - 10 séances

ESPAGNOL - DÉBUTANT C

15 h 30 à 18 h - 175 \$
Du 29 sept. au 1^{er} déc. - 10 cours

CLUB DE LECTURE

De 9 h 30 à 11 h 30 - 4 \$
9 septembre et ensuite
1^{er} vendredi du mois - 4 séances

DISCUSSIONS SUR L'ACTUALITÉ

De 9 h 30 à 11 h 30 - 4 \$
3^e vendredi du mois - 4 séances

CLUB DE MARCHÉ

10 h 15 à 11 h 15 - gratuit
Du 17 sept. au 17 déc. - 14 séances

DANSE EN LIGNE - INTERMÉDIAIRE

10 h à 11 h - 100 \$
Du 16 sept. au 16 déc. - 10 cours

CHOW QI GONG - PERFECTIONNEMENT

10 h à 11 h 30 - 95 \$
Du 23 sept. au 16 déc. - 12 cours

ATELIER DE MÉMOIRE « TON CERVEAU AU BOULOT »

10 h à 12 h - 40 \$
Du 7 oct. au 2 déc. - 8 cours

DANSE EN LIGNE - AVANCÉ

11 h 15 à 12 h 15 - 100 \$
Du 16 sept. au 16 déc. - 10 cours

ESPAGNOL - CONVERSATION AVANCÉE

12 h 30 à 15 h - 175 \$
Du 30 sept. au 2 déc. - 10 cours

INTRODUCTION AU BRIDGE

13 h à 15 h - 65 \$
Du 23 sept. au 2 déc. - 10 cours



BADMINTON
13 h à 16 h - 4 \$
Du 16 sept. au 16 déc. - 14 séances



ENFANTS, ADOS ET ADULTES

ZUMBA TONING (15 ANS +)

18 h 30 à 19 h 20 - 110 \$
Du 19 sept. au 19 déc. - 12 cours

YOGA YIN ET YANG (15 ANS +)

19 h à 20 h - 75 \$
Du 19 sept. au 8 nov. - 8 cours

AQUARELLE - CARTES DE NOËL (12 ANS +)

19 h à 21 h - 60 \$
29 nov. et 6 déc. - 2 cours

DANSE EN LIGNE SPORTIVE - AVANCÉ (15 ANS +)

18 h 30 à 19 h 30 - 100 \$
Du 5 oct. au 14 déc. - 10 cours

AQUARELLE - DÉBUTANT (15 ANS +)

19 h à 21 h - 175 \$
Du 21 sept. au 7 déc. - 12 cours

DANSE EN LIGNE SPORTIVE - DÉBUTANT (15 ANS +)

19 h 30 à 20 h 30 - 100 \$
Du 5 oct. au 14 déc. - 12 cours

CARDIO FIT (15 ANS +)

18 h 30 à 19 h 30 - 110 \$
Du 15 sept. au 15 déc. - 12 cours

ESPAGNOL - DÉBUTANT A (15 ANS +)

18 h 30 à 21 h - 210 \$
Du 15 sept. au 15 déc. - 12 cours

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ (12 ANS +)

19 h à 22 h - 4 \$
2^e et 4^e jeudi du mois - 7 séances

SAMEDI

COURTEPOINTE EN DÉLIRE (15 ANS +)

8 h 30 à 17 h 30 - 45 \$
1^{er} et 2 octobre
3 et 4 décembre

ZUMBA POUR ENFANTS (4-6 ANS)

9 h 30 à 10 h - 60 \$
Du 17 sept. au 10 déc. - 10 cours

ZUMBA POUR ENFANTS (7-10 ANS)

10 h 15 à 11 h - 80 \$
Du 17 sept. au 10 déc. - 10 cours

INTRODUCTION À LA BANDE DESSINÉE (12 ANS +)

13 h à 15 h 30 - 125 \$
Du 17 sept. au 10 déc. - 7 cours

AQUARELLE



LÉGENDE :

Activités de libre participation

Activités de libre participation supervisées

Cours en présentiel seulement

Cours et activités en virtuel seulement

Cours hybrides (en présentiel et en virtuel simultanément)

Nouveauté

Consultez les sections Cours et Activités du mifo.ca pour l'ensemble des renseignements. Veuillez noter que cet horaire peut être sujet à changement en cours de session. D'autres cours et activités pourraient également s'ajouter en cours de session. Restez informé! Inscrivez-vous à notre infolettre au mifo.ca.

ÉCOLE DE MUSIQUE

SESSION 2022-2023 :
SEPTEMBRE À JUIN

DES COURS PRIVÉS POUR TOUS LES ÂGES ET TOUS LES NIVEAUX.

Nous offrons une réduction de 10 % au deuxième membre (ou +) d'une même famille ou à l'élève qui apprend un deuxième instrument (ou +).

DISCIPLINES :



Piano



Violon



Chant



Mandoline



Guitare



Ukulélé



Basse électrique



Flûte traversière



Théorie musicale

COÛT PAR COURS :

Durée	Tarif
30 min.	27 \$
45 min.	38 \$
60 min.	49 \$

HORAIRE :

- Lundi au vendredi en après-midi et en soirée
- Samedi en matinée

Les disponibilités varient selon la discipline.

RENSEIGNEMENTS :

613-830-6436, poste 209
musique@mifo.ca

