Programmation

CULTURELLE



Centre du Sablon

Programmation

SABLON Culturel

CULTUREL & COMMUNAUTAIRE

GYMNASTIQUE AU SOL							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
3 – 4 ans	lundi	18h	190$	Emmy	Mini Gym	14 semaines	14/09/2026
5 – 7 ans	lundi	19h	190$				14/09/2026
8 – 9 ans	lundi	20h	190$				14/09/2026
Description du cours: Les participants apprennent les roulades, les roues, les équilibres, les sauts et les appuis, tout en développant leur coordination, leur souplesse, leur équilibre et leur confiance sur les tapis.							

BALLET-CLAQUETTE							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
3 – 6 ans	dimanche	9h05	190$	Michelle	Salle d'aérobie	14 semaines	20/09/2026
6 – 9 ans	dimanche	10 h	190$				20/09/2026
10–15 ans (90 minutes)	dimanche	11h	231$				20/09/2026
Description du cours: Cette discipline combine les mouvements gracieux du ballet et les sons rythmés des claquettes. Apprentissage des pas de danse, des frappes de pieds et des enchaînements tout en développant leur coordination, leur musicalité et leur confiance en soi.							

DANSE CONTEMPORAINE							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
4 – 6 ans	mercredi	17h	190$	Michelle	Salle d'aérobie	14 semaines	16/09/2026
7 – 10 ans	jeudi	18h45	190$				17/09/2026
11 – 15 ans (90 minutes)	jeudi	19h45	231$				17/09/2026
Description du cours: Cette discipline explore le mouvement, l'expression corporelle et la créativité à travers des enchaînements libres et variés. Certifiée par la British Dance Association, notre enseignante accompagne les participants dans le développement de leur musicalité, leur coordination et leur confiance.							

CHEERLEADING							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
7– 9 ans	Samedi	16h	150$	TBD	Salle de combat	14 semaines	19/09/2026
10– 12 ans	Samedi	17h	150$				19/09/2026
13– 15 ans	Samedi	18h	150$				19/09/2026
Description du cours: Les participants apprennent les bases du sport : chorégraphies, motions, sauts et techniques adaptées à leur âge. Ils développent leur coordination, leur esprit d'équipe, leur confiance et leur endurance dans une ambiance dynamique.							

Programmation

SABLON *Culturel*

CULTUREL & COMMUNAUTAIRE

COUTURE							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
7 –9 ans	dimanche	11h	175$	Camille	Salle de conférence	14 Semaines	20/09/2026
10 –12 ans	dimanche	12h	175$				20/09/2026
13 –15 ans	dimanche	13h	175$				20/09/2026
Description du cours: Atelier de couture où les participants découvrent les bases de la couture, l'utilisation des outils et de la machine à coudre à travers des projets créatifs. Ils développent leur motricité fine, leur patience, leur créativité et leur confiance en soi.							

CROCHET							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
7 – 9 ans	samedi	11h	175$	Kayla	Salle de conférence	14 Semaines	19/09/2026
10 – 12 ans	samedi	12h	175$				19/09/2026
13 – 15 ans	samedi	13h	175$				19/09/2026
Adultes (90 minutes)	samedi	13h30	190$	Kayla	The Spot	8 semaines	16/01/2027
Description du cours: Atelier de crochet où les participants apprennent les points de base, la lecture de patrons et différentes techniques à travers des projets faits à la main. Ils développent leur motricité fine, leur patience, leur créativité et leur confiance en soi.							

PEINTURE							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
5 – 7 ans	dimanche	10h	150$	Aya	Classe 1	14 Semaines	20/09/2026
8 – 10 ans	dimanche	11h					20/09/2026
11 – 14 ans	dimanche	12h					20/09/2026
Description du cours: Cours de peinture pour enfants où les participants explorent les couleurs, les techniques et différents médiums à travers des projets créatifs. Ils développent leur imagination, leur motricité fine, leur expression artistique et leur confiance en eux dans un environnement amusant.							

Programmation

SABLON *Culturel*

CULTUREL & COMMUNAUTAIRE

K-POP DANCE

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
4-6 ans	Vendredi	17h	175$	Anastasia	Salle d'aérobie	14 semaines	18/09/2026
7-10 ans	Vendredi	18h	175$				18/09/2026
11-15 ans	Vendredi	19h	175$				18/09/2026

Description du cours: Inspirée de la musique pop coréenne, la K-Pop combine chorégraphies énergiques et styles urbains. Les participants développent leur rythme, leur coordination et leur confiance.

ÉCHECS

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Débutant (6-12 ans)	Samedi	9h	210$	TBD	The Spot	14 semaines	19/09/2026

Description du cours: Cours d'échecs où les participants apprennent les bases du jeu : déplacement des pièces, contrôle du centre, ouvertures et tactiques. Des parties guidées développent la stratégie et la réflexion.

ITALIEN DÉBUTANT

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Adultes (60 minutes)	mardi	18h30	185$	Mr Makhlouf	The Spot	8 semaines	12/01/2027

Description du cours: Cours d'italien débutant où les participants apprennent les salutations, les présentations et des phrases simples. Ils développent leur capacité à échanger et communiquer en italien dans des situations de base.

PIANO – COURS PRIVÉS

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
5 – 99 ans (30 minutes)	Lundi ou Mercredi	Entre 15h00 et 20h00	330$	Tamar	The Spot	12 semaines	4/01/2027
5 – 99 ans (45 minutes)	Lundi ou Mercredi	Entre 15h00 et 20h00	480$				6/01/2027/

Description du cours: Cours de piano privés adaptés à tous les niveaux. Les participants développent leurs techniques musicales, apprennent le solfège et progressent grâce à un accompagnement personnalisé. De plus, vous apprendrez le solfège aux côtés de notre professeur qualifié du prestigieux conservatoire de McGill.

Programmation

SABLON *Culturel*

CULTUREL & COMMUNAUTAIRE

THÉÂTRE							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
4-5 ans	Vendredi	16H	150$	TBD	Classe 2	14 semaines	18/09/2026
6-10 ans	Vendredi	17H	150$	TBD	Classe 2	14 semaines	18/09/2026
11-15 ans	Vendredi	18H	150$	TBD	Classe 2	14 semaines	18/09/2026
Description du cours: Cours de théâtre où les participants découvrent le jeu scénique, l'expression corporelle, la diction, l'improvisation et l'interprétation de personnages. Ils développent leur confiance, leur créativité, leur communication et leur esprit d'équipe.							

DANSE HIP-HOP							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Débutant (3-5 ans)	Samedi	13h	175$	Solveig	Salle d'aérobie	13 semaines	19/09/2026
(6-9 ans)	Samedi	14h	175$	Solveig	Salle d'aérobie	13 semaines	19/09/2026
(10 -15 ans)	Samedi	15h	175$	Solveig	Salle d'aérobie	13 semaines	19/09/2026
Description du cours: Cours de hip-hop inspiré de la danse urbaine où les jeunes développent leur rythme, leur coordination et leur créativité à travers des mouvements dynamiques et énergiques.							

COURS DE DESSIN							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
5 - 7 ans	Samedi	9h	175$	Aya	The Spot	14 Semaines	19/09/2026
8 - 10 ans	Samedi	10h	175$				19/09/2026
11 - 15 ans	Samedi	11h	175$				19/09/2026
Description du cours: Cours de dessin pour adultes débutants où les participants explorent le fusain, le pastel et les crayons de bois. Ils apprennent l'observation, les proportions, les ombres et les textures dans une approche créative et progressive.							

PEINTURE AQUARELLE							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Adultes (90 minutes)	Dimanche	10h	205$	Josée Maurice	Poly 2	8 semaines	17/01/2027
Description du cours: Cours d'aquarelle pour adultes débutants où les participants découvrent les techniques de base, les mélanges de couleurs, le contrôle du pinceau et les lavis. Une approche progressive pour développer créativité et observation dans une ambiance détendue.							

Programmation

SABLON *Culturel*

CULTUREL & COMMUNAUTAIRE

COURS D'ANGLAIS

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
4 – 6 ans	Jeudi	16h30	175$	Nicoletta	Le Spot	14 semaines	17/09/2026
7 – 10 ans	Jeudi	17h30	175$	Nicoletta	Le Spot	14 semaines	17/09/2026

Description du cours: Conçu pour les jeunes entre 4 et 10 ans, ce cours permet aux jeunes travailler l'anglais dans un environnement enrichissant et amusant. Accompagné par l'animatrice, les enfants peuvent apprendre à travers des jeux, des chansons et des activités interactives !

PIROUETTE ET CABRIOLE

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
12 mois – 4 ans	Dimanche	9h30	150$	Darina	Mini-Gym	14 semaines	20/09/2026
18 mois – 2.5 ans	Dimanche	10h30	150$	Darina	Mini-Gym	14 semaines	20/09/2026
2.5 ans – 4 ans	Dimanche	11h30	150$	Darina	Mini-Gym	14 semaines	20/09/2026

Description du cours: Conçu pour les enfants entre 12 mois et 4 ans, ce cours aide à développer la psychomotricité tout en offrant un environnement ludique pour les parents et leurs enfants. Le programme aide à améliorer les habiletés psychomotrices en favorisant des interactions agréables et sécuritaires pour les enfants !

MINI EINSTEIN

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
18 – 24 mois	Vendredi	9h30	286$	Kristina	Classe 2	13 semaines	18/09/2026

Description du cours: Conçu pour les enfants entre 18 et 24 mois, ce cours offre une introduction à la garderie et la prématernelle. Guidés par une instructrice expérimentée, les enfants et les parents pourront faire des activités amusantes, interactives et divertissantes !

MINI PICASSO

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
24 – 30 mois	Lundi	9h30	286$	Kristina	Classe 2	13 semaines	14/09/2026

Description du cours: Conçu pour les enfants entre 24 et 30 mois, ce cours est une continuation de Mini-Einstein. Les enfants découvrent de nouveaux concepts à travers des activités ludiques et enrichissantes. Ce programme est grandement recommandé en préparation à la prématernelle !

THE SPOT – CLUB D'ADOS

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
12 – 16 ans	Vendredi	17H00 à 21h00	185$	Sam	The Spot	10 semaines	22/01/2027

Description du cours: Le Club jeunesse est l'endroit idéal pour socialiser, s'amuser entre amis et participer à une foule d'activités thématiques, de sorties et de jeux. En prime, les jeunes profitent d'un accès à la piscine et aux plateaux sportifs du Centre du Sablon. Allez voir nos photos sur notre site web!

Programmation

SABLON Culturel

CULTUREL & COMMUNAUTAIRE

COURS D'ARABE (60 mins)							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Adultes	Mardi	19h45	185$	Mr Makhlouf	The Spot	8 semaines	12/01/2027

Description du cours: Apprenez l'arabe avec un professeur expérimenté, grâce à une méthode interactive, une ambiance conviviale et un rythme adapté à chacun. Débutants bienvenus !

BRANDING D'UNE STARTUP (120 mins)							
Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Adultes (Cours de 120 minutes)	Mercredi	18h00	250$	Mariane Vaillancourt	Centre Communautaire Val-Martin (6 minutes de CDS)	8 semaines	24/03/2027

Description du cours: Donnez vie à votre marque/future marque!

Vous avez une idée d'entreprise en tête, souhaitez mieux promouvoir vos produits ou services, ou êtes simplement une personne créative qui aimerait en apprendre davantage sur l'univers du branding? Ce cours est fait pour vous!

Animé par une directrice artistique et professionnelle du marketing, ce cours vous enseignera les bases du branding et vous guidera dans la création d'une identité de marque forte, cohérente et mémorable.

Au fil du cours, vous apprendrez à créer un moodboard, concevoir un logo, développer votre logotype et votre logomark, choisir vos textures et votre imagerie, ainsi qu'à réaliser des mockups professionnels. Vous travaillerez également afin de développer une marque qui se démarque, attire votre clientèle cible et vous aide à trouver de nouveaux clients.

Un cours créatif et pratique pour transformer vos idées en une marque qui a du caractère!