

| Titre du cours (ADULTES) | Clientèle | Ville ou municipalité |
|--|---------------|---------------------------------|
| Danse Gitane | Adultes | Piedmont |
| Danse Orientale | Adultes | Piedmont |
| yoga 65 ans et + | Adultes | Piedmont |
| yoga débutant | Adultes | Piedmont |
| yoga intermédiaire | Jeunes | Piedmont |
| Zumba | Jeunes | Piedmont |
| Tonus et souplesse | Jeunes | Piedmont |
| Abdos fesses cuisses | Jeunes | Piedmont |
| Karaté débutant | Adultes | Saint-Sauveur |
| Karaté avancé | Adultes | Saint-Sauveur |
| Danse Hip Hop | Jeunes | Saint-Sauveur |
| Atelier de confection de cartes créatives à l'aquarelle (5 à 12 ans) | Jeunes | Saint-Sauveur |
| Atelier de confection de cartes créatives à l'aquarelle (50 ans et plus) | Jeunes | Sainte-Adèle |
| Hockey cosom mixte 6 à 13 ans | Jeunes | Sainte-Adèle |
| Atelier de peinture huile et acrylique | Adultes | Sainte-Adèle |
| Dessin | Adultes | Sainte-Adèle |
| Méditation en mouvements | Adultes | Sainte-Adèle |
| Peinture acrylique en atelier | Adultes | Sainte-Adèle |
| Pilates | Adultes | Sainte-Adèle |
| Préparation au ski | Adultes | Sainte-Adèle |
| Tai-chi | Adultes | Sainte-Adèle |
| Cardio tonus et étirements avec chaise 50 + | Adultes | Sainte-Adèle |
| Étirements 50 + | Adultes | Sainte-Adèle |
| Gym douce avec chaise 50 + | Adultes | Sainte-Adèle |
| Mise en forme 50 + | Adultes | Sainte-Adèle |
| Yoga douceur 50 + | Adultes | Sainte-Adèle |
| Stretching et tonus | Adultes | Sainte-Anne-des-Lacs |
| Taichi-chuan | Adultes | Sainte-Anne-des-Lacs |
| Chorale | Adultes | Sainte-Anne-des-Lacs |
| Maîtrisez votre iPad/iPhone | Adultes | Sainte-Anne-des-Lacs |
| Peinture à l'huile | Jeunes | Sainte-Anne-des-Lacs |
| Body design Musculation et Hi-Lo | Adultes | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson |
| Cuisse, abdos, fessiers (CAF) | Adultes | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson |
| Yoga vinyasa et stretch | Adultes | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson |
| Yoga Yin (doux) | Adultes | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson |
| Karaté | Parent-enfant | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson |
| Yoga | Adultes | Saint-Adolphe-d'Howard |
| Espagnol (cours avancé) | Adultes | Saint-Adolphe-d'Howard |
| Hockey-balle | Jeunes | Saint-Adolphe-d'Howard |
| Jiu Jitsu Brésilien | Jeunes | Saint-Adolphe-d'Howard |
| Cours d'art | Jeunes | Saint-Adolphe-d'Howard |
| Badminton | Adultes | Saint-Adolphe-d'Howard |
| Pickleball | Adultes | Saint-Adolphe-d'Howard |
| Atelier Champignon sauvage | Adultes | Saint-Adolphe-d'Howard |