

INSCRIVEZ - VOUS MAINTENANT / REGISTER NOW

ACTIVITÉS OGDEN ÉTÉ 2022 / OGDEN SUMMER ACTIVITIES 2022

Inscription Obligatoire pour tous les activités / Registration is obligatory for all courses .

Ces programmes sont gratuits et uniquement accessibles aux résidents d'Ogden / These activities are free and available to Ogden Residents only.

Pour s'inscrire / To register : Town Hall (819) 876-7117 or email cdupras@munogden.ca

1. Cours d'Espagnol / Spanish Classes (Parc Weir / Weir Park)

Nadine Bjornestad Professeur / Instructor

Les cours d'espagnol intermédiares seront offerts cet été pour une période de 8 sessions.

Les cours débuteront le vendredi 8 juillet et se tiendront de 9 à 10H30. Les deux premiers cours passeront en revue les composantes d'introduction à l'espagnol pour procéder par la suite à l'élargissement du vocabulaire et l'acquisition de nouveaux temps verbaux tout en se concentrant sur l'espagnol conversationnel et en mettant l'accent sur le vocabulaire et les idiomes de voyage utiles.

Intermediate Spanish courses will be offered this summer for a period of 8 sessions.

Classes will begin on Friday, July 8 and will be held from 9 to 10:30 am.

The first two classes will review the introductory components of Spanish and then proceed to expand vocabulary and acquire new verbal tenses while focusing on conversational Spanish and emphasizing useful vocabulary and travel idioms.

Vendredi matin 9h-10h30 8 sessions 8 juillet – 26 août / Summer session 8 weeks starting Friday 9h-1030 July 8 ending August 26 Minimum 5 participants maximum 12

Ces programmes sont organisé par la comité de culture et loisirs de Ogden / These activities have been organised by the Culture and Leisure Committee of Ogden



2. Cours d'Art au bord du lac / Art Classes by the Lake (Parc Weir)

Kathy Teasdale - Instructeur

Kathy Teasdale Artiste paysagiste et spécialiste de la faune sauvage d'Ogden / / Ogden Wildlife and Landscape Artist

Kathy contactera tous les participants pour discuter des détails avant le début du cours. Le nombre minimum de participants est de 5 et le maximum de 10. / *Kathy will contact all participants prior to the beginning of the course to discuss materials and course details. The minimum number of student required for this course is 5 and the maximum is 10.*

Ce cours s'adresse à tous les niveaux et à tous les médiums, de la première peinture au niveau avancé. Il n'y a pas de pré-requis. Les étudiants doivent fournir leur propre matériel et peuvent contacter l'instructeur pour obtenir des informations.

Kathy travaille dans plusieurs médiums différents, notamment l'huile, l'aquarelle, les pastels, les crayons de couleur et le dessin. Elle se concentre sur les paysages et la faune et a participé à de nombreuses expositions, dont deux à venir cet été à Sherbrooke.

This course is for all levels and mediums, from never-painted-before to advanced. There is no pre-requisite. Students must provide their own materials and may contact the instructor for information.

Kathy works in several different mediums, including oils, watercolour, pastels, pencil crayons and drawing. She focuses on landscape and wildlife and has had numerous exhibitions including two upcoming this summer in Sherbrooke.

Lundi et Mercredi 9h-12h / Monday and Wednesday 9am – 12

Dates: 20-22 juin, 27-29 juin, 4-6 juillet, 11-13 juillet.

Ces programmes sont organisé par la comité de culture et loisirs de Ogden / These activities have been organised by the Culture and Leisure Committee of Ogden



3. Yoga d'été au bord du lac / Summer Yoga by the Lake

Paule-André Bouvier – Instructeur

Il propose une pratique joignant séquences de mouvements avec le souffle et méditation / The practice will include a series of movements with breathing exercises and meditation

Voilà une belle façon d'énergiser et d'équilibrer tout en douceur le début d'une journée d'été / This program will offer a gentle way to energise and balance the beginning of a summer day.

10 mardis consécutifs, du 28 juin au 30 août 60 minutes/cours, de 8h30 à 9h30 10 consecutive Tuesdy beginning June 28 and ending August 30 session of 60 minutes from 8h30 to 9h30



4. Tai Chi d'été au bord du lac / Summer Tai Chi by the Lake

Studio Mouvance – Alain (Nabhanu)

Cette forme très ancienne de style yang met l'accent sur l'utilisation du mental et du cœur pour mouvoir le chi (énergie vitale). Le chi améliore la circulation sanguine, vitalise la structure osseuse et revitalise l'organisme entier / *This ancient form of yang style accentuates the usage of mind and heart to move towards the vital energy of chi. Chi ameliorates blood circulation, vitalizes bone structure and other internal organs.*

Cours de Tai Chi 10 sessions les jeudis du 7 juillet au 8 septembre 9h – 10h15 / *Tai Chi 10 sessions Thursdays from July 7 to September 8 at 9h – 10h15*

5. Pilates au bord du lac / by the Lake

Studio Mouvance - Marie Fleurance (niveau initiation / introductory level)

**Reconnue à travers le monde, la méthode Pilates renforce et affine la musculature tout en relâchant les tensions corporelles. De plus elle améliore la posture et augmente la souplesse
Recognized throughout the world, the Pilates method strengthens and refines the muscles while releasing body tensions. It also improves posture and increases flexibility**

Cours de Pilates les jeudis du 7 er juillet au 8 septembre 10h30 – 11h30/ Thursday 10h30 – 11h30 July 7 to September 8