

Cours et activités récréatives  
**printemps - été 2017**

**MiFO**

# printemps - été /17

---

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| Calendrier         | <b>4-9</b>   |
| CSMO (50 ans +)    | <b>10-13</b> |
| Adultes (15 ans +) | <b>14-15</b> |

|                  |              |
|------------------|--------------|
| Enfants + ados   | <b>16-17</b> |
| École de musique | <b>18-19</b> |

# LE MIFO

## en un coup d'œil

**180** bénévoles  
**40** partenaires  
**300** employés  
**3700** membres



• COURS ET ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES POUR LES ENFANTS, ADOLESCENTS, ADULTES (15+) ET LES RETRAITÉS (CSMO 50+)

• ÉCOLE DE MUSIQUE



• CAMPS ET JOURNÉES PÉDAGOGIQUES

• SERVICES PRÉSCOLAIRES ET PARASCOLAIRES

• SIXUNTOIS



• SPECTACLES PRÉSENTÉS AU CENTRE DES ARTS SHENKMAN ET À LA STATION 4 SAISONS

• GALERIE D'ART EUGÈNE-RACETTE

• OBJECTIF CINÉMA

DEPUIS  
1979



**Le MIFO**

6600, rue Carrière, Orléans  
Lun. au ven. de 8 h à 16 h  
613 830-6436 / info@mifo.ca

**MIFO.CA**

**Le Mouvement d'implication francophone d'Orléans (MIFO)** est un centre pluridisciplinaire offrant des programmes qui répondent aux besoins artistiques, culturels, sociocommunautaires et éducatifs de la communauté francophone 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. Cette famille est intergénérationnelle, multiculturelle et avide de culture.



### Devenir membre

Procurez-vous la carte de membre par téléphone ou à la réception du MIFO.

### Accès

- Aux services à l'enfance et à la jeunesse
- Aux cours et activités
- À l'École de musique
- Droit de vote lors de l'AGA

### Rabais

- Sur les locations de salles au MIFO
- Jusqu'à 15% de rabais chez les commerçants partenaires\*



### S'abonner

Procurez-vous la carte privilège au [mifo.ca/spectacles/carte-privilege](http://mifo.ca/spectacles/carte-privilege)

### Avantages

- Rabais de 4 \$ sur chaque billet de spectacle présenté par le MIFO au Centre des Arts Shenkman (*maximum de 4 billets*)
- Vestiaire gratuit et boissons non alcoolisées gratuites
- Préventes exclusives
- Concours et tirages exclusifs

### Rabais

Jusqu'à 15% de rabais chez les commerçants partenaires\*

\*Veuillez noter que les avantages peuvent changer sans préavis.

partenaires

blanc&turquoise  
giff boutique culinaire

**10 % DE RABAIS** sur les produits à prix régulier



Un verre de bière de 12 OZ **GRATUIT** à la microbrasserie

Cuisine d'Asie

**10 % DE RABAIS** sur les produits surgelés



**10 % DE RABAIS** sur tous les produits



**10 % DE RABAIS** sur tous les produits\*  
\*Excluant les services de traiteur



**10 % DE RABAIS** Orléans / Rockland



**10 % DE RABAIS** sur les bouquets achetés en magasin



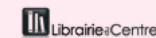
**10 % DE RABAIS** sur les produits sélectionnés



**15 % DE RABAIS** sur tous les services et produits



**10 % DE RABAIS** sur tous les produits



**15 % DE RABAIS** sur tous les produits\*  
\*Excluant les ressources pédagogiques



**CAFÉ OU THÉ GRATUIT** avec repas. (Cora Orléans seulement)



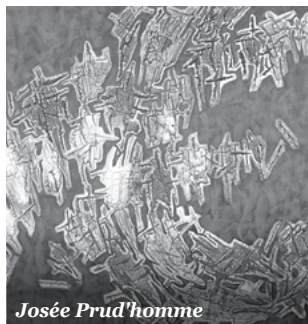
**10 % DE RABAIS** sur les abonnements d'un an

# Calendrier

## PRINTEMPS-ÉTÉ 2017

Événements  
de mars à août  
2017

### MARS 2017



#### VEN 3 AU DIM 5

**Sortie au Centre  
touristique  
La Petite Rouge**  
CSMO (50 +)

10 h 30 | Camp d'hiver pour  
retraités actifs!  
300 \$ membre | 310 \$ invité

#### SAM 4

**Courtepointe en folie!**

Événement pour tous  
9 h à 17 h | MIFO  
Cours pour courtepointières  
autonomes avec encadrement  
professionnel  
13 \$

#### MER 8

**Journée internationale  
de la femme**

Événement pour tous  
15 h 30 | MIFO  
Conférence  
Invitée spéciale: Trèva Cousineau  
Gratuit

#### Dîner Franco

Événement pour tous  
12 h 15 | OCCO Kitchen Innes  
Réservations requises

#### Projection de film

Objectif Cinéma  
19 h 30 | Cinémas Landmark  
d'Orléans  
8 \$ adulte | 6 \$ 12 ans et moins

#### MER 1<sup>er</sup> AU VEN 31

**Exposition —  
Josée Prud'homme**  
Galerie d'art  
Eugène-Racette  
MIFO | Gratuit

#### VEN 3

**Club de lecture**  
CSMO (50 +)  
9 h 30 | MIFO  
Jean-Christophe Ruffin,  
Check-Point  
3 \$

#### Peinture nocturne pour ados

Événement (12 à 15 ans)  
18 h 30 | MIFO  
25 \$ membre | 30 \$ invité

#### Vernissage — Josée Prud'homme

Galerie d'art  
Eugène-Racette  
19 h à 21 h | MIFO  
Gratuit

#### MER 9

**Visite de l'exposition et  
rencontre interactive  
avec l'artiste Josée  
Prud'homme**

Galerie d'art  
Eugène-Racette  
13 h à 14 h | MIFO  
Gratuit

#### VEN 10

**Discussion sur  
l'actualité**  
CSMO (50 +)  
9 h 30 | MIFO  
3 \$

#### Derrick Frenette (en rodage)

Spectacles  
20 h | Station 4 Saisons

#### SAM 11

**Atelier de courtepointe  
« Technique de courbes »**  
Événement pour tous  
10 h à 13 h | MIFO  
20 \$

#### JEU 16

**Cours de secourisme  
pour les aînés**  
CSMO (50 +)  
13 h 30 | MIFO  
Gratuit

#### DADA de l'Aubergine

Spectacles  
14 h | Centre des Arts Shenkman  
Spectacle familial présenté  
durant la semaine de relâche

### MARS 2017

#### Souper dansant

CSMO (50 +)  
17 h 30 | MIFO  
Menu : Filet de poulet  
Thème : St-Patrick + Vert  
20 \$ membre | 25 \$ invité

#### VEN 17

**Atelier informatique**  
CSMO (50 +)  
13 h 30 | MIFO  
Sujet: Les médias sociaux  
Formateur: Haik Kazarian  
15 \$

#### SAM 18

**Mehdi Cayenne**  
Spectacles  
19 h 30 | Centre des Arts  
Shenkman

#### DIM 19

**Orchestre « Big Band »**  
Événement pour tous  
14 h | MIFO  
10 \$

#### LUN 20

**Dîner-conférence  
et tirage de la Loto FARFO**  
CSMO (50 +)  
9 h 30 | MIFO  
Michel Prévost: *Vision du  
passé, reflet de ce que nous  
sommes aujourd'hui: 150 ans  
de présence francophone dans  
la grande région de la capitale*  
3 \$ conférence | 7 \$ dîner

#### MER 22

**Projection de film**  
Objectif Cinéma  
19 h 30 | Cinémas Landmark  
d'Orléans  
8 \$ adulte | 6 \$ 12 ans et moins

#### JEU 23

**La Galère sur scène  
(en supplémentaire)**  
Spectacles  
20 h | Centre des Arts Shenkman

### AVRIL 2017

#### SAM 1<sup>er</sup>

**Courtepointe en folie!**  
Événement pour tous  
9 h à 17 h | MIFO  
Cours pour courtepointières  
autonomes avec encadrement  
professionnel  
13 \$

#### DIM 2 **COMPLET**

**Sortie au Théâtre  
de l'Île**  
CSMO (50 +)  
10 h 30 | Brunch au Casino  
du Lac-Leamy et spectacle  
*Mademoiselle de Paris* au  
Théâtre de l'Île  
53 \$ membre | 58 \$ invité



#### LUN 3 AU VEN 28

**Exposition —  
Danielle Caron**  
Galerie d'art  
Eugène-Racette  
MIFO | Gratuit

#### JEU 6

**Vernissage —  
Danielle Caron**  
Galerie d'art  
Eugène-Racette  
19 h à 21 h | MIFO  
Gratuit

#### VEN 24

**Peinture nocturne**  
Événement pour tous  
19 h 30 | MIFO  
25 \$ membre | 30 \$ invité

#### MER 29

**L'Antarctique avec  
Carole Gobeil**  
CSMO (50 +)  
15 h | MIFO  
Conférence  
3 \$

#### JEU 30

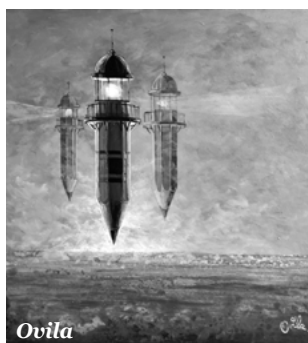
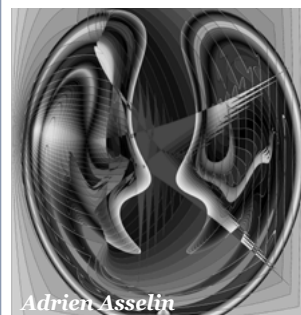
**Déjeuner Franco**  
Événement pour tous  
9 h | Lieu à déterminer

#### VEN 31

**Soirée dansante  
Rock en français**  
Événement pour tous  
19 h 30 | MIFO  
10 \$





**AVRIL 2017****MER 12****Dîner Franco**  
Événement pour tous  
12 h 15 | Lieu à déterminer**Soirée jeux de société**  
Événement pour tous  
19 h | MIFO  
3 \$ /personne**Projection de film**  
Objectif Cinéma  
19 h 30 | Cinémas Landmark  
d'Orléans  
8 \$ adulte | 6 \$ 12 ans et moins**MER 19**  
**Projection de film gratuite**  
Objectif Cinéma  
19 h 30 | Cinémas Landmark  
d'Orléans. Dans le cadre du  
150<sup>e</sup> anniversaire de la journée  
du cinéma canadien**JEU 20**  
**Napoléon Voyage**  
Spectacles  
20 h | Centre des Arts Shenkman**VEN 21****Discussion sur  
l'actualité**  
CSMO (50 +)  
9 h 30 | MIFO  
3 \$**Présentation de la  
Société Alzheimer  
d'Ottawa**  
CSMO (50 +)  
10 h | MIFO  
3 \$**LUN 24**  
**Tournoi de bridge annuel**  
CSMO (50 +)  
13 h | MIFO  
10 \$ /participant**MAR 25**  
**Dîner-conférence**  
CSMO (50 +)  
9 h 30 | MIFO  
Mariefrance Toffin : *L'art des  
jardins d'Orient et d'Occident  
de l'Antiquité à nos jours*  
3 \$ conférence | 7 \$ dîner**MER 26****Lancement de la saison  
artistique 2017-2018**  
Spectacles  
Centre des Arts Shenkman**JEU 27**  
**Déjeuner Franco**  
Événement pour tous  
9 h | Lieu à déterminer**Souper dansant**  
CSMO (50 +)  
17 h 30 | MIFO  
Menu : Cigares au chou  
Thème : Multicolore  
20 \$ membre | 25 \$ invité**VEN 28**  
**Atelier informatique**  
CSMO (50 +)  
13 h 30 | MIFO  
Sujet : Vente d'articles en ligne  
Formateur : Haik Kazarian  
15 \$**MAI 2017****LUN 1<sup>er</sup> AU MER 31**  
**Exposition — Ovila**  
Galerie d'art  
Eugène-Racette  
MIFO | Gratuit**JEU 4**  
**Vernissage — Ovila**  
Galerie d'art  
Eugène-Racette  
19 h à 21 h | MIFO  
Gratuit**VEN 5**  
**Club de lecture**  
CSMO (50 +)  
9 h 30 | MIFO  
Maylis de Kerangal,  
*Réparer les vivants*  
3 \$**Journée des bénévoles**  
CSMO (50 +)  
10 h | MIFO  
Sur invitation uniquement  
Gratuit**Peinture nocturne**  
Événement pour tous  
19 h 30 | MIFO  
25 \$ membre | 30 \$ invité**SAM 6**  
**Courtepointe en folie!**  
Événement pour tous  
9 h à 17 h | MIFO  
Cours pour courtepointières  
autonomes avec encadrement  
professionnel  
13 \$**MER 10**  
**Dîner Franco**  
Événement pour tous  
12 h 15 | Lieu à déterminer**MAI 2017****MER 10****Projection de film**  
Objectif Cinéma  
19 h 30 | Cinémas Landmark  
d'Orléans  
8 \$ adulte | 6 \$ 12 ans et moins**MER 10, 24 ET 31**  
**Soirée jeux de société**  
Événement pour tous  
19 h | MIFO  
3 \$ /personne**VEN 12**  
**Discussion sur  
l'actualité**  
CSMO (50 +)  
9 h 30 | MIFO  
3 \$**JEU 18**  
**Souper dansant**  
CSMO (50 +)  
17 h 30 | MIFO  
Menu : Cuisine chinoise  
Thème : Tablier  
20 \$ membre | 25 \$ invité**VEN 19 ET SAM 20****La liste de mes envies**  
Spectacles  
20 h | Centre des Arts Shenkman**MAR 23**  
**Conférence à déterminer**  
Événement pour tous  
19 h | MIFO**MER 24**  
**Projection de film**  
Objectif Cinéma  
19 h 30 | Cinémas Landmark  
d'Orléans  
8 \$ adulte | 6 \$ 12 ans et moins**JEU 25** **COMPLET**  
**Sortie à Almonte**  
CSMO (50 +)  
9 h 15 | Visite guidée  
d'Almonte avec Michel Prévost  
65 \$ membre | 70 \$ invité**Déjeuner Franco**  
Événement pour tous  
9 h | Lieu à déterminer*La liste de mes envies***VEN 26**  
**Soirée Fish & Chips**  
Événement pour tous  
17 h 30 | MIFO  
20 \$ membre | 25 \$ invité**Peinture nocturne  
pour ados**  
Événement (12 à 15 ans)  
18 h 30 | MIFO  
25 \$ membre | 30 \$ invité**SAM 27**  
**Courtepointe en folie!**  
Événement pour tous  
9 h à 17 h | MIFO  
Cours pour courtepointières  
autonomes avec encadrement  
professionnel  
13 \$**JUIN 2017****JEU 1<sup>er</sup> AU VEN 30**  
**Exposition —**  
**Adrien Asselin**  
Galerie d'art  
Eugène-Racette  
MIFO | Gratuit*Adrien Asselin***JEU 1<sup>er</sup>**  
**Vernissage —**  
**Adrien Asselin**  
Galerie d'art  
Eugène-Racette  
19 h à 21 h | MIFO  
Gratuit**VEN 2**  
**Club de lecture**  
CSMO (50 +)  
9 h 30 | MIFO  
Ronald Lavallée, *Le village  
entré dans le silence*  
3 \$**SAM 3**  
**Courtepointe en folie!**  
Événement pour tous  
9 h à 17 h | MIFO  
Cours pour courtepointières  
autonomes avec encadrement  
professionnel  
13 \$**VEN 9**  
**Discussion sur  
l'actualité**  
CSMO (50 +)  
9 h 30 | MIFO  
3 \$

**JUIN 2017****LUN 12 AU VEN 16****Semaine Olympique****CSMO (50 +)**

Déjeuner d'ouverture (3 \$)  
 Nombreuses activités gratuites pour tous!

**MER 14****Dîner Franco****Événement pour tous**

12 h 15 | Lieu à déterminer

**Projection de film****Objectif Cinéma**

19 h 30 | Cinémas Landmark d'Orléans

8 \$ adulte | 6 \$ 12 ans et moins

**MER 14****Soirée jeux de société****Événement pour tous**

19 h | MIFO

3 \$ /personne

**JEU 15****Réunion annuelle des usagers du CSMO****CSMO (50 +)**

10 h | MIFO

**Souper dansant****CSMO (50 +)**

17 h 30 | MIFO

Menu : Pain de viande

Thème : Tropical

20 \$ membre | 25 \$ invité

**VEN 16****BBQ de fin d'année****CSMO (50 +)**

12 h | MIFO

12 \$

**SAM 17****Courtepointe en folie!****Événement pour tous**

9 h à 17 h | MIFO

Cours pour courtepointières autonomes avec encadrement professionnel  
 13 \$

**JEU 25****Sortie à L'Original****CSMO (50 +)**

16 h 30 | Souper à L'Ancienne Prison de L'Original et pièce de théâtre *La Dernière Pendaison*  
 75 \$ membre | 80 \$ invité

**MER 28****Projection de film****Objectif Cinéma**

19 h 30 | Cinémas Landmark d'Orléans

8 \$ adulte | 6 \$ 12 ans et moins

**JEU 29****Déjeuner Franco****Événement pour tous**

9 h | Lieu à déterminer

**JUILLET 2017****MAR 4 AU VEN 28****Exposition —****Les artistes du CSMO**

Galerie d'art

**Eugène-Racette**

MIFO | Gratuit

**JEU 6****Vernissage —****Les artistes du CSMO**

Galerie d'art

**Eugène-Racette**

19 h à 21 h | MIFO

Gratuit

**SAM 8****Courtepointe en folie!****Événement pour tous**

9 h à 17 h | MIFO

Cours pour courtepointières autonomes avec encadrement professionnel  
 13 \$

**MER 12****Projection de film****Objectif Cinéma**

19 h 30 | Cinémas Landmark d'Orléans

8 \$ adulte | 6 \$ 12 ans et moins

**JEU 13 AU SAM 15****COMPLET****Sortie à Saint-Sauveur****CSMO (50 +)**

13 h 30 | Deux nuitées au Manoir Saint-Sauveur, souper-théâtre au Théâtre Sainte-Adèle et souper-spectacle au Théâtre Saint-Sauveur  
 525 \$ membre / 540 \$ invité (En occupation double)

**MER 26****Projection de film****Objectif Cinéma**

19 h 30 | Cinémas Landmark d'Orléans

8 \$ adulte | 6 \$ 12 ans et moins

**AOÛT 2017****Les Morissette****MER 9****Projection de film****Objectif Cinéma**

19 h 30 | Cinémas Landmark d'Orléans

8 \$ adulte | 6 \$ 12 ans et moins

**SAM 12****Courtepointe en folie!****Événement pour tous**

9 h à 17 h | MIFO

Cours pour courtepointières autonomes avec encadrement professionnel  
 13 \$

**VEN 18 ET SAM 19****Les Morissette****Spectacles**

20 h | Centre des Arts Shenkman

**MER 23****Projection de film****Objectif Cinéma**

19 h 30 | Cinémas Landmark

d'Orléans

8 \$ adulte | 6 \$ 12 ans et moins

**DIM 27****Cirque du Soleil (12 h 30)****Sortie pour tous**

12 h 30 | Spectacle VOLTA

du Cirque du Soleil à Gatineau

90 \$ adulte

80 \$ enfant (2 à 12 ans)

**COMPLET****Cirque du Soleil (16 h)****Sortie pour tous**

16 h | Spectacle VOLTA

du Cirque du Soleil à Gatineau

90 \$ adulte

80 \$ enfant (2 à 12 ans)

**Galerie Eugène-Racette****JEU 31****Cocktail de début****de saison**

Galerie d'art

**Eugène-Racette**

19 h à 21 h | MIFO

Gratuit

**AIDE-MÉMOIRE / INSCRIPTIONS****LUN 6 AU LUN 27 MARS****Inscriptions aux cours et activités, session printemps/été 2017****Pour tous**

- En ligne via l'Espace client au mifo.ca
- Par téléphone au 613 830-6436, poste 207
- En personne au MIFO, 6600, rue Carrière (Orléans), lundi au vendredi, 8 h à 12 h et 13 h à 16 h

# CSMO 50+

## COURS ET ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

avril à août



### Inscriptions dès le 6 mars

- En ligne via l'Espace client au [mifo.ca](http://mifo.ca)
- Par téléphone au 613 830-6436, p. 207
- En personne au MIFO / 6600, rue Carrière  
Lundi au vendredi, 8 h à 12 h et 13 h à 16 h

### POUR UNE RETRAITE ACTIVE

Le Centre Séraphin-Marion d'Orléans (CSMO) du MIFO offre aux retraités et semi-retraités des activités leur permettant de se rencontrer, de s'épanouir et de vieillir en santé dans un milieu francophone.

Le CSMO est un lieu de rencontres et d'activités répondant aux besoins et intérêts des personnes de 50 ans et plus.

### COURS

Les cours sont des occasions d'apprentissage auprès d'un expert. Un professeur qualifié est présent pour vous guider tout au long de la session.

### ACTIVITÉS

Les activités sont des moments de rencontre autour d'un intérêt commun. Des frais de 3 \$ ou 4 \$ sont demandés et payables le jour même. Nul besoin de s'inscrire, venez quand vous le voulez!

## ACTIVITÉS DU CSMO Frais de 3 \$ /activité, payables le jour même.

| JOUR     | ACTIVITÉ                                       | HEURES            | À NOTER  |
|----------|--|-------------------|--|
| lundi    | Pétanque (à l'extérieur)                       | 9 h 30 - 12 h     | Mai à octobre; <b>gratuit</b>  |
|          | Pratique de danse en ligne /Francine Levasseur | 10 h 15 - 11 h 45 | Pas de pratique les 10 et 17 avril, 1 <sup>er</sup> , 8 et 22 mai, 12 juin, 3 juillet, 7 et 14 août; fin le 28 août; <b>4 \$</b> |
|          | Marche   | 10 h 15 - 11 h 15 | Fin le 19 juin; <b>gratuit</b>   |
|          | Bridge par équipe                              | 13 h - 16 h       | Sauf les 17 avril, 22 mai, 12 juin, 3 juillet et 7 août; fin le 28 août  |
|          | Fléchettes                                     | 9 h 30 - 11 h 30  | Sauf le 13 juin; fin le 29 août  |
| mardi    | Chorale  | 12 h 45 - 15 h 15 | Fin le 6 juin  |
|          | Scrabble                                       | 13 h - 15 h 30    | Sauf le 13 juin; fin le 29 août  |
|          | Pratique Tai-chi - éventail                    | 15 h 30 - 17 h    | Du 6 juin au 18 juillet; prérequis : avoir suivi un cours de Tai-chi éventail avec Gaetan Y. Levesque                            |
|          | Fléchettes                                     | 9 h 30 - 11 h 30  | Sauf le 14 juin; fin le 30 août  |
|          | Artisanat libre                                | 9 h 30 - 11 h 30  | Sauf le 14 juin; fin le 30 août  |
| mercredi | Conversation espagnole                         | 12 h 45 - 14 h 45 | Fin le 12 avril  |
|          | Groupe de méditation CHAPEL HILL               | 13 h 30 - 14 h 30 | Fin le 28 juin; <b>4 \$</b>  |
|          | Pickleball                                     | 15 h 30 - 17 h    | Sauf les 8 mars, 7 et 14 juin; fin le 28 juin  |
|          | Peinture libre                                 | 9 h - 12 h        | Sauf le 15 juin; fin le 31 août  |
|          | Pétanque (à l'extérieur)                       | 9 h 30 - 12 h     | Mai à octobre; <b>gratuit</b>  |
| jeudi    | Bridge social                                  | 13 h - 16 h       | Sauf le 15 juin; fin le 31 août  |
|          | Ping-pong                                      | 14 h 45 - 16 h    | Sauf le 15 juin; fin le 31 août  |
|          | Club de lecture                                | 9 h 30 - 11 h 30  | 7 avril, 5 mai et 2 juin   |
|          | Discussion sur l'actualité                     | 10 h 15 - 11 h 15 | 21 avril, 12 mai et 9 juin   |
|          | Marche   | 10 h 15 - 11 h 15 | Fin le 23 juin; <b>gratuit</b>   |
| vendredi | Atelier informatique                           |                   | <b>Sur rendez-vous</b> 613 830-6436, poste 214   |

## COURS DU CSMO – avril à août 2017

| JOUR     | COURS   | HEURES                          | PRIX             | DATES  | A NOTER  |
|----------|---|---------------------------------|------------------|--|--|
| lundi    | Peinture à l'huile ou à l'acrylique /Aline Joanis   | 9 h - 12 h<br>13 h - 16 h       | 130 \$<br>130 \$ | 24 avril - 19 juin                                       | 8 semaines; pas de cours le 22 mai   |
|          | Espagnol - conversation 2 /Morayma Martinez         | 9 h 30 - 12 h                   | 107 \$           | 3 avril - 5 juin   | 8 semaines; pas de cours les 17 avril et 22 mai.<br>Prérequis : niveau 6   |
|          | Espagnol - niveau 5 /Morayma Martinez               | 13 h - 15 h 30                  | 107 \$           |  | 8 semaines; pas de cours les 17 avril et 22 mai.<br>+ 19 \$ cahier d'exercices; livre de cours prêté par le MIFO |
|          | Méditation 1 /Nicole Tremblay CHAPEL HILL           | 13 h 30 - 15 h                  | 80 \$            | 3, 10, 24 avril et 8 mai                                 | 4 semaines   |
| mardi    | Yoga II /Johanne Sheridan                           | 9 h - 9 h 55                    | 53 \$            | 11 avril - 20 juin                                       | 9 semaines; pas de cours les 25 avril et 13 juin   |
|          | Conditionnement physique /Johanne Sheridan          | 10 h 05 - 11 h                  | 53 \$            |  |  |
|          | Yoga /Johanne Sheridan                              | 9 h - 9 h 55                    | 35 \$            | 27 juin - 1 <sup>er</sup> août                           | 6 semaines; <b>session été</b>   |
|          | Conditionnement physique /Johanne Sheridan          | 10 h 05 - 11 h                  | 35 \$            |  |  |
|          | Bunka /Louise Olivier                               | 9 h 30 - 11 h 30<br>13 h - 15 h | 85 \$<br>85 \$   | 4 avril - 6 juin   | 10 semaines  |
|          | Danse en ligne - débutant /Francine Levasseur       | 11 h 30 - 12 h 30               | 40 \$            | 16 mai - 27 juin   | 6 semaines; pas de cours le 13 juin  |
|          | Tai-chi - éventail /Gaetan Y. Levesque              | 15 h 30 - 17 h                  | 80 \$            | 4 avril - 30 mai   | 9 semaines   |
|          | Tai-chi - mains nues /Gaetan Y. Levesque            | 9 h - 10 h 30                   | 70 \$            | 12 avril - 31 mai  | 8 semaines   |
|          | Aquarelle /Josée De Meo                             | 9 h - 12 h                      | 168 \$           | 12 avril - 14 juin                                       | 10 semaines; matériel non fourni   |
|          | Zumba Gold /Johanne Sheridan                        | 11 h - 11 h 55                  | 60 \$            | 12 avril - 21 juin                                       | 10 semaines; pas de cours le 14 juin   |
| mercredi | Zumba Toning /Johanne Sheridan                      | 12 h - 12 h 55                  | 60 \$            |  |  |
|          | Zumba /Johanne Sheridan                             | 11 h - 12 h                     | 35 \$            | 28 juin - 2 août   | 6 semaines; <b>session été</b>   |
|          | Bunka /Huguette Cann                                | 12 h 30 - 14 h 30               | 85 \$<br>43 \$   | 5 avril - 7 juin<br>14 juin - 12 juil.                   | 10 semaines<br>5 semaines; <b>session été</b>  |
|          | Badminton YMCA D'ORLÉANS                            | 13 h 15 h                       | 40 \$<br>60 \$   | 5 avril - 7 juin   | 1 x semaine (mer. ou ven.)<br>2 x semaine (mer. et ven.)   |
| jeudi    | Méthode Feldenkrais /Lise Parent                    | 15 h 15 - 16 h 15               | 50 \$            | 5 avril - 7 juin   | 10 semaines  |
|          | Yoga I /Johanne Sheridan                            | 9 h - 9 h 55                    | 60 \$            | 13 avril - 22 juin                                       | 10 semaines; pas de cours le 15 juin   |
|          | Conditionnement physique /Johanne Sheridan          | 10 h 05 - 11 h                  | 60 \$            |  |  |
|          | J'écris ma vie /Francine Gougeon COMPLET            | 9 h - 12 h                      |                  | 13 et 27 avril, 11 et 25 mai, 8 et 15 juin               | 6 semaines   |
|          | Journal créatif: Journal d'artiste /Sophie Terrasse | 9 h 30 - 12 h                   | 120 \$           | 6, 13, 20 avril et 4 mai                                 | 4 semaines   |
|          | Journal créatif: Introduction /Sophie Terrasse      |                                 | 120 \$           | 11, 18, 25 mai et 1 <sup>er</sup> juin                   | 4 semaines   |
|          | Karaté pour aînés /Josée Blanchard                  | 11 h 30 - 12 h 30               | 60 \$            | 6 avril - 8 juin   | 10 semaines  |
|          | Tai-chi - Qigong /Gaetan Y. Levesque                | 13 h - 14 h 30                  | 70 \$            | 13 avril - 1 <sup>er</sup> juin                          | 8 semaines   |
|          | Allemand - niveau 1 /Antoine Sadia                  | 13 h 30 - 15 h 30               | 140 \$           | 6 avril - 8 juin   | 10 semaines; livre inclus  |
|          | Danse en ligne - intermédiaire /Francine Levasseur  | 9 h 30 - 10 h 30                | 55 \$            |  | 8 semaines; pas de cours les 14 et 21 avril, 5 et 12 mai et 16 juin  |
| vendredi | Danse en ligne - avancé /Francine Levasseur         | 10 h 45 - 11 h 45               | 55 \$            | 7 avril - 30 juin  | Prérequis : niveau 3<br>+ 19 \$ cahier d'exercices; livre de cours prêté par le MIFO                             |
|          | Espagnol - conversation 1 /Esmeralda Beltrán        | 9 h 30 - 12 h                   | 120 \$           | 7 avril - 9 juin<br>9 semaines; pas de cours le 14 avril |  |
|          | Espagnol - niveau 2b /Esmeralda Beltrán             | 12 h 30 - 15 h                  | 120 \$           |  |  |
|          | Badminton YMCA D'ORLÉANS                            | 13 h - 15 h                     | 40 \$<br>60 \$   | 7 avril - 9 juin   | 1 x semaine (mer. ou ven.)<br>2 x semaine (mer. et ven.)   |
|          | Peinture à l'huile ou à l'acrylique /Aline Joanis   | 13 h - 16 h                     | 130 \$           | 21 avril - 9 juin  | 8 semaines   |



avril à juin

# Adultes 15+

## COURS ET ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES



### LES JEUNES ÂGÉS DE 15 À 20 ANS BÉNÉFICIENT D'UNE RÉDUCTION DE 25 % SUR TOUS LES COURS!\*

Le MIFO offre une programmation variée d'activités récréatives. Ce sont des occasions d'apprentissage au cours desquelles un professeur qualifié est présent pour vous guider. Les cours s'adressent à toute personne âgée de 15 ans et plus.

\*EXCLUANT L'ÉCOLE DE MUSIQUE

### Inscriptions dès le 6 mars

- En ligne via l'Espace client au [mifo.ca](http://mifo.ca)
- Par téléphone au 613 830-6436, p. 207
- En personne au MIFO / 6600, rue Carrière. Lundi au vendredi, 8 h à 12 h et 13 h à 16 h

## COURS POUR ADULTES – avril à juin 2017

| JOUR            | COURS  | HEURES            | PRIX   | DATES                           | À NOTER   |
|-----------------|--|-------------------|--------|---------------------------------|---|
|                 | Espagnol - niveau 2a /Morayma Martinez   | 17 h - 19 h 30    | 107 \$ | 3 avril - 5 juin                | 8 semaines; pas de cours les 17 avril et 22 mai; + 19 \$ cahier d'exercices; livre de cours prêté par le MIFO |
| <b>lundi</b>    | Zumba Toning /Anne-Marie Gagné   | 18 h 30 - 19 h 30 | 50 \$  |                                 | 8 semaines; pas de cours les 17 avril et 22 mai   |
|                 | Tabata (bootcamp) /Anne-Marie Gagné  | 19 h 30 - 20 h 30 | 50 \$  |                                 |   |
|                 | Yoga /Marie-France Gauvreau Tardioli   | 19 h - 20 h 30    | 80 \$  | 3 avril - 19 juin               | 10 semaines; pas de cours les 17 avril et 22 mai  |
| <b>mardi</b>    | Tai-chi - mains nues /Gaetan Y. Levesque                                       | 19 h - 20 h 30    | 80 \$  | 4 avril - 30 mai                | 9 semaines  |
|                 | Yoga /Marie-France Gauvreau Tardioli   | 19 h - 20 h 30    | 80 \$  | 19 avril - 21 juin              | 10 semaines   |
| <b>mercredi</b> | Danse sociale - Rumba et Fox Trot /Marie-Josée Bourbonnière et Herman De Souza | 19 h - 20 h       | 90 \$  | 5 avril - 21 juin               | 11 semaines; pas de cours le 7 juin   |
|                 | Salsa /Marie-Josée Bourbonnière et Herman De Souza                             | 20 h - 21 h       | 90 \$  |                                 |   |
|                 | Photographie - débutant /Nathalie Lamy   | 18 h - 20 h 30    | 100 \$ | 6 avril - 25 mai                | 6 semaines; pas de cours les 27 avril et 18 mai   |
| <b>jeudi</b>    | Méditation I /Nicole Tremblay  | 18 h 30 - 19 h 30 | 80 \$  | 6 avril - 18 mai                | 6 semaines; pas de cours le 4 mai   |
|                 | Zumba /Anne-Marie Gagné  | 18 h 30 - 19 h 30 | 40 \$  |                                 |   |
|                 | Tabata (bootcamp) /Anne-Marie Gagné  | 19 h 30 - 20 h 30 | 40 \$  | 13 avril - 1 <sup>er</sup> juin | 6 semaines; pas de cours les 27 avril et 18 mai   |



# Enfants + ados

COURS ET ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

mai à juin



## Inscriptions dès le 6 mars

- En ligne via l'Espace client au [mifo.ca](http://mifo.ca)
- Par téléphone au 613 830-6436, p. 207
- En personne au MIFO / 6600, rue Carrière. Lundi au vendredi, 8 h à 12 h et 13 h à 16 h

| JOURS           | COURS  | HEURES            | PRIX   | DATES   |
|-----------------|--|-------------------|--|---|
| <b>vendredi</b> | Peinture nocturne pour ados (12 à 15 ans)<br><i>Josée De Meo</i> | 18 h 30 - 20 h 30 | 25 \$/ soirée<br><i>prix membre</i><br><br>30 \$/ soirée<br><i>prix d'invité</i> | 26 mai;<br>matériel inclus                              |
| <b>samedi</b>   | Aquarelle pour les enfants (6 à 12 ans)<br><i>Josée De Meo</i>   | 10 h - 12 h       | 70 \$  | 6, 13, 27 mai et 3 juin;<br>4 semaines; matériel inclus |

ÉTÉ 2017



# Les camps MIFO

8 SEMAINES — DU 26 JUIN AU 18 AOÛT

*inscriptions dès le 21 mars*

**MIFO.CA / LES CAMPS**

RENSEIGNEMENTS AU 613 830-6436, POSTE 210

**COUP DE POUCE (4-5) / RÉGULIER (5-11)**  
**AVANCEMENT SCOLAIRE (5-11)**  
**CONCENTRATION ARTS PLASTIQUES (6-11)**  
**CONCENTRATION EXPRESSION**  
**ARTISTIQUE (6-11) / CONCENTRATION**  
**SPORTS (6-11) / TREPLIN (10-11)**

Offerts pendant 8 semaines  
aux écoles élémentaires  
**DES PIONNIERS et ÉTOILE-DE-L'EST**

**CAMP OXYGÈNE (12-15 ANS)**

Offerts pendant 8 semaines  
Point de rencontre avant la sortie quotidienne  
**LE MIFO**

# École de musique

## COURS PRIVÉS POUR TOUS

Session d'été :  
juillet à août



### Inscriptions au printemps

En ligne, en personne ou par téléphone  
au 613 830-6436, poste 209

Du lundi au jeudi de 12 h 30 à 20 h  
Le samedi de 9 h à 15 h

### UNE GAMME DE SERVICES DEPUIS 27 ANS

Depuis 27 ans, l'École de musique du MIFO offre les services de professeurs qualifiés pour l'enseignement de la musique à tous les niveaux ainsi que pour la préparation aux examens du Conservatoire Royal de musique. Les cours donnés en français s'adressent aux enfants, aux adolescents et aux adultes. De plus, les élèves de l'École ont la chance de briller lors du récital annuel.

### RABAIS DE 10 %

- Pour le 2<sup>e</sup> membre (ou +) d'une même famille
- Si un élève apprend un 2<sup>e</sup> instrument (ou +)

## SESSION D'ÉTÉ – 4 juillet au 24 août

| DISCIPLINES                                | HORAIRE  | PRIX   | SESSIONS  |
|--|--|--|---|
| Piano /classique /pop                      | <b>ÉTÉ</b><br><b>Mardi au jeudi</b><br>Après-midi et soirée<br>Selon les disciplines   | <b>COURS PRIVÉS</b><br><b>30 minutes</b><br>24 \$ /cours<br><b>45 minutes</b><br>34 \$ /cours<br><b>60 minutes</b><br>45 \$ /cours | <b>ÉTÉ</b><br><b>Semaine du 4 juillet à la semaine du 24 août 2017</b><br>Inscriptions au printemps<br>Date limite: jeudi 15 juin |
| Guitare /acoustique /classique /électrique |  |  |   |
| Basse électrique                           | <b>ÉTÉ SEULEMENT</b><br><b>Les mardis ou les mercredis</b><br>Séances privées de 30 minutes<br><b>Les jeudis</b><br>Séances d'une heure avec ton groupe  | <b>Session complète</b><br>430 \$  | <b>ÉTÉ SEULEMENT</b><br><b>Semaine du 4 juillet à la semaine du 24 août 2017</b><br>Inscriptions au printemps                     |
| Violon                                     |  |  |   |
| Chant                                      | <b>Groupes rock /avec encadrement professionnel</b><br>L'école du Rock c'est 16 sessions intenses durant l'été qui te permettront de jouer dans un « band » de musique. Encadré par notre professeur émérite Michel Foucault (String Ray, Tokyo Rose, Alexandre Lagoya), tu seras plongé dans le monde du rock and roll et tu joueras avec d'autres musiciens aussi passionnés que toi.<br><br>Le programme comprend 8 séances privées de 30 minutes et 8 pratiques d'une heure avec ton groupe. |  |   |
| Théorie musicale                           |  |  |   |

**BASSISTES, CHANTEURS ET CLAVIÉRISTES RECHERCHÉS POUR LES GROUPES ROCK !**

LA CITÉ ●

Desjardins

CONSEIL DES  
ÉCOLES CATHOLIQUES  
DU CENTRE-EST

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

ICI ● OTTAWA-GATINEAU



Chapel Hill



Le territoire national du Canada  
**BEECHWOOD**  
The National Territory of Canada

*L'Orléanais*

leDroit

94.5  
uniqueFM

TV ROGERS

Canada

Ontario

Ottawa

  
**MIFO**

6600, rue Carrière  
Orléans, (Ontario) K1C 1J4  
613 830-6436 | info@mifo.ca

**MIFO.CA**