

Programmation Automne 2021

Ateliers liés au bien-être

- En présentiel -

Le COVID-19 est un virus contagieux et se propage principalement par contact de personne à personne. Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle a mis en place des mesures préventives pour réduire la propagation de la COVID-19; cependant, l'organisme ne peut pas garantir que vous ne serez pas infectés par le virus au cours d'une activité qu'il organise. Vous êtes responsable du risque que vous prenez selon votre état de santé. En venant aux activités vous acceptez d'adhérer à toutes les consignes, mesures préventives et procédures imposées par le Centre du Vieux Moulin de LaSalle dans le but de minimiser les risques.

Mesures et consignes à respecter en contexte de COVID-19

1. Réduction du nombre de participants dans les groupes; étant donné la situation actuelle nous avons dû diminuer le nombre de personnes par groupe. Les groupes seront composés de 8 personnes maximum.
2. Vous devez respecter l'heure d'arrivée et de départ de votre cours. Aucune personne ne sera admise si elle se présente avant l'heure prévue.
3. Une seule personne ou 1 seule famille à la fois dans l'ascenseur
4. Il est important de respecter la distanciation sociale (2 mètres) en tout temps,
5. Vous ne devez en aucun cas vous présenter au Centre si vous présentez les symptômes liés à la COVID-19 ou que vous vous sentez malade (Fièvre, toux sèche, fatigue ou tout autres symptôme lié à la COVID-19).
6. Il est essentiel de respecter les marquages au sol et dans les locaux. Vous ne pouvez pas déplacer le mobilier dans les locaux.
7. Le lavage des mains est obligatoire en entrant dans l'immeuble et en entrant dans les locaux. Il est fortement suggéré de se laver les mains fréquemment. Vous devez vous laver les mains chaque fois que vous enlever et remettez votre masque
8. L'échange de matériel entre les participants et le professeurs n'est pas recommandé. Vous devez vous présenter avec vos effets personnels nécessaires à votre cours ou atelier.
9. Vous devez porter le masque en tout temps dans l'immeuble lors de vos déplacements dans le centre. Vous pouvez enlever votre masque une fois assis à votre place.
10. Selon les consignes du gouvernement, **le passeport vaccinal est obligatoire** pour les cours d'exercices.

Information

Carte de membres

La carte de membre est obligatoire pour les programmes suivants : cours et ateliers, groupes de soutien et de socialisation. Vous devez également avoir la carte de membre pour participer à la vie démocratique du centre: AGA, comité de travail, conseil d'administration, etc. **Le coût de la carte de membre est de 10 \$, non remboursable** et valide du 1^{er} avril au 31 mars de chaque année.

Dates importantes

Semaine du 8 novembre 2021

Début des inscriptions aux personnes inscrites à l'année 2019-2020

Semaine du 15 novembre 2021

Début de la session

Inscription ouverte à tous

Café des aînés

Veuillez noter que le Café des aînés sera fermé. Il sera donc impossible de s'y rendre lors des pauses ou bien en attendant votre atelier. Il sera possible d'acheter un café /collation à un kiosque mobile qui se déplacera dans vos locaux directement. Veuillez noter qu'il est possible d'acheter des repas congelés au coût de 4\$, à l'administration (bureau 210)

Politique de remboursement aux cours et ateliers:

L'inscription est non-remboursable à l'exception de problèmes de santé avec un billet du médecin comme preuve justificative. L'administration se réserve le droit d'annuler un cours ou un atelier si le nombre d'inscriptions est jugé insuffisant. Les personnes inscrites seront alors remboursées.

Paiement par chèque ou en argent comptant

Cours liés au bien-être

Session de 5 semaines

Aérobic Sans saut Sylvie Bergeron	Description	Dates et heures	Local	Prix
	Exercices présentés sous forme de chorégraphie simple, sur musique, visant l'amélioration de la capacité cardio-vasculaire, la force des jambes et la coordination	Mardi 13h00 à 14h00	120	27\$

TaiChi Jean-Hubert Gagnon	Description	Dates et heures	Local	Prix
	Chuan est un art martial chinois qui au tournant du siècle dernier s'est transformé et popularisé en un art de santé et de longévité. Ses mouvements lents et ses étirements profonds exercent tout le corps à la fois de façon progressive. La pratique du Tai-Chi Chuan améliore la posture, favorise l'équilibre, la souplesse et une bonne circulation.	Mecredi 13h00 à 14h00	120	27\$

Tonus & Stretching	Description	Dates et heures	Local	Prix
		Mardi 14h15 à 15h15		
Sylvie Bergeron	Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs en alternance.	Mardi 14h15 à 15h15	120	27\$
Élaine Doyon		Mercredi 10h30 à 11h30		

Yoga sur chaise	Description	Dates et heures	Local	Prix
	Mouvements sélectionnés du Yoga ... enchaînement de mouvements sur chaise, principe d'alignement/d'équilibre et de bonne posture, concept d'étirement pour bien utiliser les muscles...	Jeudi 13h00 à 14h00	120	27\$

Yoga Douceur	Description	Dates et heures	Local	Prix
		Lundi 10h30 à 11h30		
Élaine Doyon	Mouvements sélectionnés du Yoga ... enchaînement de mouvements principe d'alignement/d'équilibre et de bonne posture, concept d'étirement pour bien utiliser les muscles...	Lundi 10h30 à 11h30	120	27\$
Annie Brault		Vendredi 14h15 à 15h15		

Yoga/lates	Description	Dates et heures	Local	Prix
	Mouvements sélectionnés du Yoga et du pilates... enchaînement de mouvements principe d'alignement/d'équilibre et de bonne posture, concept d'étirement pour bien utiliser les muscles...	Mercredi 14h15 à 15h15	120	27\$

Cours liés au bien-être

Session de 5 semaines

Yoga en forme	Description	Dates et heures	Local	Prix
Johanne Watts	Yoga mélangeant différentes approches. Posture debout et au sol	Lundi 9h00 à 10h00	120	27\$
Annie Brault		Jeudi 14h15 à 15h15		
		Vendredi 13h00 à 14h00		

Zumba Gold	Description	Dates et heures	Local	Prix
Anna-Maria Doria	Le programme Zumba Gold offre les avantages d'un entraînement musculaire efficace et sans danger. C'est facile à suivre et excellent pour la santé. Grâce à un entraînement associant résistance dynamique et des rythmes internationaux entraînants, nos cours de Zumba Gold Toning aident les participants à développer leur force musculaires et à améliorer leur mobilité, leur maintien et leur coordination.	Lundi 13h00 à 14h00	120	27\$
		Lundi 14h15 à 15h15		
Edith Bernier		Jeudi 9h00 à 10h00		
		Jeudi 10h15 à 11h15		

Pour toutes informations :

7644, rue Édouard (angle 4^e Avenue), bureau 210
Arrondissement LaSalle (Québec) H8P 1T3



Téléphone : 514-364-1541



www.cvmlasalle.org



reception@cvmlasalle.org



Centre du Vieux Moulin de LaSalle