

PROGRAMMATION AUTOMNE 2024

Du 30 septembre au 6 décembre 2024

Période d'inscription

Phase 1 - du 03 au 07 juin 2024 : Réinscription pour les personnes inscrites en printemps 2024
(même jour, même heure)

Phase 2 - À partir du 10 juin : Inscription ouverte à tous selon les places disponibles

Nouveaux cours : vous pouvez vous inscrire aux cours marqués par  dès le 03 juin 2024

La carte de membre est obligatoire pour les programmes suivants : cours et ateliers, activités sociales et communautaires, groupes de soutien et pour avoir accès au Café des aînés. Vous devez également avoir la carte de membre pour participer à la vie démocratique du Centre. Le coût de la carte de membre est de 10 \$, non remboursable et valide du 1er avril 2024 au 31 mars 2025, quelle que soit la date d'inscription.

Contact et informations

 514-364-1541

 www.cvmlasalle.org

 7644, rue Édouard, LaSalle
(Québec) H8P 1T3

 Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Ateliers CRÉATIFS

Du 30 septembre au 6
décembre 2024
(10 semaines)
Prix : 71\$

*Jour férié lundi 14 octobre
2024
Semaine de reprise de cours:
Du 9 au 13 décembre 2024

Matériel requis mentionné dans le
descriptif des ateliers

* Initiation au dessin (60\$)
6 ateliers du 3 octobre au 7
novembre

*Initiation à la peinture (60\$)
6 Ateliers du 14 novembre au 19
décembre

*Sculpture (71\$)
10 ateliers du 24 septembre au 26
novembre

*Chorale (45\$)
Du 25 septembre au 27 novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Broderie japonaise* 9h00 à 12h00 Diane Bergeron Local 203	Dessin 9h00 à 12h00 Éliane Berdat Local 215	Peinture décorative 9h00 à 12h00 Diane Couture Local 211	Initiation à l'art* 9h à 12h Éliane Berdat Local 215	Aquarelle 9h00 à 12h00 Éliane Berdat Local 215
Cours de chant 10h00 à 12h00 Ginette Pelletier Local 211	Sculpture* Groupe1 : 9h à 12h Groupe 2: 12h30 à 15h30 Pierre Sansoucy Local 214	Peinture 9h00 à 12h00 Éliane Berdat Local 215	Aquarelle 13h à 16h Éliane Berdat Local 215	Peinture décorative 12h30 à 15h30 Diane Couture Local 211
Broderie Japonaise 12h30 à 15h30 Diane Bergeron Local 203	Tricot 9h00 à 12h00 Claudette Dionne Local 208	Chorale* 09h30 à 12h Ginette Pelletier Théâtre Grand Sault	Broderie Espagnole et Rococo 9h à 12h Yolanda Londono Local 208	Aquarelle 13h à 16h Lara Munoz Local 214
Peinture 13h00 à 16h00 Johanne Lauzon Local 215	Atelier d'écriture 13h00 à 15h30 Marcelle-R. Presseau Local 208	Peinture décorative 12h30 à 15h30 Diane Couture Local 211	Couture pour débutants 13h à 16h Éliane Berdat Local 215	Dessin 13h00 à 16h00 Éliane Berdat Local 215
Dessin 13h00 à 16h00 Lara Munoz Local 211	Peinture 13h00 à 16h00 Éliane Berdat Local 215	Aquarelle 13h00 à 16h00 Éliane Berdat Local 215		
	Aquarelle 13h00 à 16h00 Lara Munoz Local 211			

Cours BIEN-ÊTRE



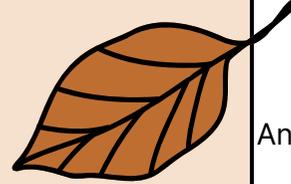
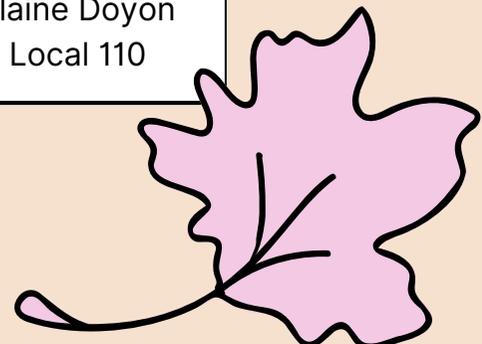
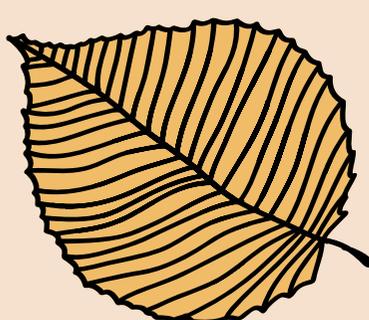
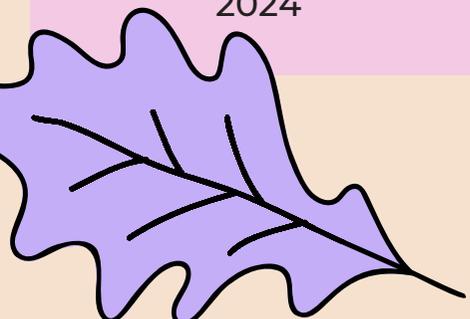
Du 30 septembre au 6 décembre 2024

(10 semaines)

Prix : 68\$

*Jour férié lundi 14 octobre 2024

Semaine de reprise de cours:
Du 9 au 13 décembre 2024



Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Essentrics slow flow 9h-10h Martine Deschênes Local 110	Yoga douceur/ chaise 13h à 14h Martine Deschênes Local 120	Étirements et activation musculaire 9h00 à 10h00 -Prof à confirmer- Local 110 <hr/> Aérobic sans saut 10h00 à 11h00 -Prof à confirmer- Local 110	Tonus & Stretching 9h15 -10h15 É.Doyon Local 110	Étirements et activation musculaire 9h00 à 10h00 -Prof à confirmer- Local 110 <hr/> Aérobic sans saut 10h00 à 11h00 -Prof à confirmer- Local 110	Zumba Gold Groupe 1: 9h à 10h Groupe 2 :10h à 11h Angélique Granville Local 110
Yoga en forme 10h à 11h Martine Deschênes Local 110	Tonus & Stretching 14h15 à 15h15 Éline Doyon Local 110	Tonus & Stretching 11h à 12h A.Brault Local 110	Yoga sur chaise Groupe1: 10h15 à 11h15 Groupe2: 11h15 à 12h15 Éline Doyon Local 110	Yoga sur chaise 11h15 à 12h15 Annie Brault Local 110	Programme PIED 10h30 à 12h00 Kiné CIUSS Local 203
Yoga Douceur/chaise 11h à 12h Martine Deschênes Local 110	Éirement et équilibre 14h à 15h Mary Standjovski Local 120	Taï Chi Chuan 12h50 à 13h50 Jean Hubert Gagnon Local 110	Programme PIED 11h30 à 12h30 Kiné CIUSS Local 203	Tonus & stretching 13h à 14h Annie Brault Local 110	Yoga Douceur 11h15 à 12h15 Annie Brault Local 110
Aînés actifs 11h à 12h Donat Lavoie Local 215	Pilates 15h10 à 16h10 Mary Standjovski Local 120	Essentrics Inscription FADOQ* 14h à 15h Audrey. Chevrier Local 110	Parcours sportif 13h à 14h Annie Brault Local 110	Tonus & stretching Inscription FADOQ* 14h à 15h Annie Brault Local 110	Yoga sur chaise 13h à 14h Annie Brault Local 110
Yoga sur chaise 13h à 14h Éline Doyon Local 110		Essentrics douceur 15h à 16h Audrey. Chevrier Local 110	Taï Chi Chen Groupe 1 : 13h à 14h Local 120 Groupe 2 : 14h à 15h Local 110 Daniel Iorio	Essentrics Groupe 1: 13h à 14h Groupe 2: 14h à 15h Groupe 3: 15h à 16h Audrey. Chevrier Local 120	Yoga en forme 14h à 15h Annie Brault Local 110
		Tonus & Stretching* Groupe 1 : 13h à 14h Groupe 2 : 14h à 15h Groupe 3 : 15h à 16h Angélique Granville Local 120	Marche et étirements 14h15 à 15h15 Annie Brault Extérieur		Posture et équilibre 12h15 à 13h15 Angélique Granville Local 120

ACTIVITÉS SOCIALES & GROUPES DE SOUTIEN ET SOCIALISATION

Les dates sont fixes mais peuvent varier, en cours de route, selon les disponibilités des responsables. Ces derniers avisent alors les participants à l'avance.

Carte de membre obligatoire
Les activités sociales sont à
1\$/semaine

Ligue du Vieux Poêle*
Rencontre toutes les deux
semaines
Gratuit

Groupe de discussion et
d'échanges sur l'actualité*
Rencontre mensuelle gratuite

LUN.	MAR	MER.	JEU	VEN.
Groupe d'entraide pour personnes endeuillées 10h à 12h Sabrina Fontaine Local 208	Ligue du Vieux Poêle* 10h à 12h Jeremy Varvaris Local 211	Groupe vieillir ensemble -Liste d'attente- 12h30 à 15h30 Sabrina Fontaine Local 208	Ligue de l'amitié (cartes) 13h00 à 15h30 Bénévole Local 203	Fléchettes 13h00 à 16h00 Bénévole Local 203
	Mardi social Bingo 13h00 à 15h00 Bénévole Local 203	Scrabble 13h00 à 15h30 Bénévole Local 203	Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité* Rencontre mensuelle 9h30 à 12h Bénévole Local 203	

