

PROGRAMMATION HIVER 2025

Du 20 janvier au 28 mars 2025

Période d'inscription

**Phase 1 - du 02 au 06 décembre 2024 : Réinscription pour les personnes inscrites en automne 2024
(même jour, même heure)**

Phase 2 - À partir du 9 décembre : Inscription ouverte à tous selon les places disponibles

! Nouveaux cours : vous pouvez vous inscrire aux cours marqués par  dès le 2 décembre 2024

**La carte de membre est obligatoire pour les cours, ateliers et activités sociales.
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 20 janvier au 28 mars 2025
(10 semaines)
Prix : 71\$

Semaine de reprise des cours:
Du 31 mars au 4 avril 2025

*Matériel de broderie requis
mentionné dans le descriptif des
ateliers

* Initiation au dessin (50\$)
5 ateliers du 23 janvier au 20
février 2025

*Initiation à la peinture (50\$)
5 Ateliers du 27 février au 27
mars 2025

*Chorale (45\$)
Du 29 Janvier 2025
jusqu'au spectacle
Prix 45 \$

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Broderie japonaise* 9h00 à 12h00 Diane B. Local 203	Dessin 9h00 à 12h00 Éliane B. Local 215	Peinture décorative 9h00 à 12h00 Diane C. Local 211	Initiation au dessin* 9h à 12h Éliane B. Local 215	Aquarelle 9h00 à 12h00 Éliane B. Local 215
Cours de chant 10h00 à 12h00 Ginette P. Local 211	Tricot 9h00 à 12h00 Claudette D. Local 208	Peinture 9h00 à 12h00 Éliane B. Local 215	Initiation à la peinture* 9h à 12h Éliane B. Local 215	Peinture décorative 12h30 à 15h30 Diane C. Local 211
Broderie Japonaise* 12h30 à 15h30 Diane B. Local 203	Carnet de croquis pour explorer sa créativité 9h00 à 12h00 Alain G. Local 211	Chorale* 09h30 à 12h Ginette P. Théâtre Grand Sault	Broderie Espagnole et Rococo 9h à 12h Yolanda L. Local 208	Aquarelle 13h à 16h Alain G. Local 214
Peinture 13h00 à 16h00 Johanne L. Local 215	Peinture 13h00 à 16h00 Éliane B. Local 215	Peinture décorative 12h30 à 15h30 Diane C. Local 211	Aquarelle 13h à 16h Éliane B. Local 215	Dessin 13h00 à 16h00 Éliane B. Local 215
Dessin 13h00 à 16h00 Alain G. Local 211	Atelier d'écriture 13h00 à 15h30 Marcelle-R.P. Local 208	Aquarelle 13h00 à 16h00 Éliane B. Local 215	Couture pour débutants 13h à 16h Yolanda L. Local 215	

Cours BIEN-ÊTRE

Du 20 janvier au 28 mars 2025
(10 semaines)
Prix : 68\$

Semaine de reprise des cours:
Du 31 mars au 4 avril 2025

! Note membres FADOQ :
Pour vous réinscrire à ce
cours, il est obligatoire de
passer par la FADOQ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Essentrics slow flow 9h-10h Martine D. Local 110	Yoga douceur/ chaise 13h à 14h Martine D. Local 120	Étirements et activation musculaire 9h00 à 10h00 Danae Z. Local 110	Tonus & Stretching 9h15 -10h15 Élaine D. Local 110	Étirements et activation musculaire 9h00 à 10h00 Danae Z. Local 110
		Aérobie sans saut 10h00 à 11h00 Danae Z. Local 110		Aérobie sans saut 10h00 à 11h00 Danae Z. Local 110
Yoga en forme 10h à 11h Martine D. Local 110	Tonus & Stretching 14h15 à 15h15 Élaine D. Local 110	Tonus & Stretching 11h à 12h Annie B. Local 110	Yoga sur chaise G1: 10h15 à 11h15 G2: 11h15 à 12h15 Élaine D. Local 110	Yoga sur chaise 11h15 à 12h15 Annie B. Local 110
Yoga Douceur/chaise 11h à 12h Martine D Local 110	Étirement et équilibre 14h à 15h Mary S. Local 120	Taï Chi Chuan 12h50 à 13h50 Jean-Hubert G. Local 110	Programme PIED 11h30 à 12h30 Kiné CIUSS Local 203	Tonus & stretching 13h à 14h Annie B. Local 110
Aînés actifs 11h à 12h Donat L. Local 215	Pilates (Au sol) 15h10 à 16h10 Mary S. Local 120	Essentrics 15h à 16h Audrey C. Local 110	Parcours sportif 13h à 14h Annie B. Local 110	Tonus & stretching Inscriptions FADOQ* 14h à 15h Annie B. !
Yoga sur chaise 13h à 14h Élaine D. Local 110		Tonus & Stretching* Groupe 1 : 13h à 14h Groupe 2 : 14h à 15h Groupe 3 : 15h à 16h Danae Z. Local 120	Taï Chi Chen G1 : 13h à 14h G2 : 14h à 15h Daniel I. Local 120 ensuite 110	Essentrics Groupe 1: 13h à 14h Groupe 2: 14h à 15h Groupe 3: 15h à 16h Audrey C. Local 120
			Marche et étirements 14h15 à 15h15 Annie B. Extérieur	
				Posture 12h15 à 13h15 Angélique G Local 120
				Conscience en Mouvement (Au sol) 13h30 à 14h30 Angélique G.(Local 120)

ACTIVITÉS SOCIALES & GROUPES DE SOUTIEN ET SOCIALISATION

Carte de membre obligatoire (10\$/an)

Les activités sociales sont à 1\$/semaine

Les activités marquées par * sont gratuites

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

AM

Club Crokinole*

Chaque premier et troisième mardi du mois

10h00 à 12h00
Bénévole
Local 203

Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité*

9h30 à 12h
Bénévole
Local 203
Chaque premier jeudi du mois

PM

Mardi social Bingo

13h00 à 15h00
Bénévole
Local 203

Scrabble

13h00 à 15h30
Bénévole
Local 203

Ligue de l'amitié (cartes)

13h00 à 15h30
Bénévole
Local 203

Fléchette

13h00 à 16h00
Bénévole
Local 203

Soutien informatique*

13h à 16h
Communautique
Local 211
Du 13 février au 27 mars 2025