

PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

Du 15 septembre au 5 décembre 2025
(12 semaines)



● Dates clés:

Du 02 au 06 juin 2025 :

- Réinscriptions (même jour, même heure que printemps 2025)
- Inscriptions aux nouveaux cours marqués par 

À partir du 9 juin 2025 : Inscription ouverte à tous selon les places disponibles

● Passage à 12 semaines !

Dans vos réponses au sondage d'appréciation des cours et ateliers, plusieurs personnes souhaitaient avoir des sessions de 15 semaines. Ce nombre de semaines ne nous donne pas assez de marge de manœuvre pour la planification de chaque session et pour les reprises des cours et ateliers annulés. En considérant nos besoins logistiques et en tenant compte de votre demande, nous vous offrons de prolonger les sessions d'automne et d'hiver à 12 semaines. Le prix unitaire de chaque cours et ateliers ne changera pas, l'augmentation est liée aux deux semaines supplémentaires.

● Carte de membre:

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 2025 au 31 mars 2026, quelle que soit la date d'inscription.

Ateliers CRÉATIFS

Du 15 septembre au 5 décembre 2025
(12 semaines)
Prix : 85\$

*Jour férié lundi 13 octobre 2025

Semaine de reprise de cours:
Du 8 au 12 décembre 2025

Matériel requis mentionné dans le descriptif des ateliers

- Sculpture : inscriptions début septembre
- Initiation au dessin (60\$)
6 ateliers du 18 sept au 23 oct
- Initiation à la peinture (60\$)
6 Ateliers du 30 oct au 4 déc
- Chorale (108\$, forfait annuel)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Broderie japonaise 9h00 à 12h00 Diane B. Local 203	Dessin 9h00 à 12h00 Éliane B. Local 215	Création techniques mixtes 9h00 à 12h00 Diane C. Local 211	Initiation à l'art* 9h à 12h Éliane B. Local 215	Aquarelle 9h00 à 12h00 Éliane B. Local 215
Chant 10h00 à 12h00 Ginette P. Local 211	Sculpture* G1: 9h à 12h G2: 12h30 à 15h30 Pierre S. Local 214	Peinture 9h00 à 12h00 Éliane B. Local 215	Aquarelle 13h à 16h Éliane B. Local 215	Création techniques mixtes 12h30 à 15h30 Diane C. Local 211
Broderie japonaise 12h30 à 15h30 Diane B. Local 203	Tricot 9h00 à 12h00 Claudette D. Local 208	Aquarelle 9h à 12h Lara M. Local 214	Broderie Espagnole et Rococo 9h à 12h Yolanda L. Local 208	Dessin 13h00 à 16h00 Éliane B. Local 215
Peinture 13h00 à 16h00 Lara M. Local 215	Atelier d'écriture 13h00 à 15h30 Marcelle R. Local 208	Chorale 09h30 à 12h Ginette P. Théâtre Grand Sault	Réparation de vêtements et petits projets 13h à 16h Yolanda L. Local 208	
Carnet de croquis pour explorer sa créativité 13h00 à 16h00 Alain G. Local 211	Peinture 13h00 à 16h00 Éliane B. Local 215	Création techniques mixtes 12h30 à 15h30 Diane C. Local 211	Bande dessinée 13h à 16h Alain G. Local 214	
		Aquarelle 13h00 à 16h00 Éliane B. Local 215		

Cours BIEN-ÊTRE



Du 15 septembre au
5 décembre 2025
(12 semaines)

Prix : 82\$

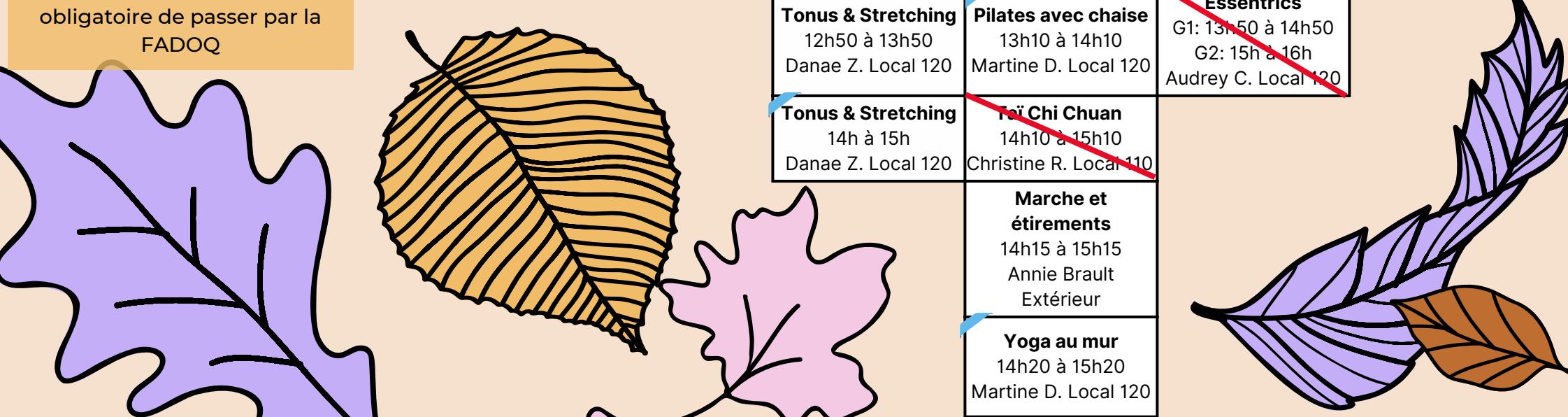
*Jour férié lundi 13 octobre
2025

Semaine de reprise de
cours:

Du 8 au 12 décembre 2025

Note membres FADOQ :
Pour renouveler votre
inscription à ce cours, il est
obligatoire de passer par la
FADOQ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Zumba 9h-10h Danae Z. Local 110	Yoga chaise 12h30 à 13h30 Elaine D. Local 110 Complet	Étirements et activation musculaire 9h00 à 10h00 Danae Z. Local 110	Tonus & Stretching 9h -10h Elaine D. Local 110	Étirements et activation musculaire 9h00 à 10h00 Danae Z. Local 110
Yoga en forme 10h10 à 11h10 Danae Z. Local 110	Yoga sur chaise 12h50 à 13h50 Danae Z. Local 120	Aérobie sans saut 10h10 à 11h10 Danae Z. Local 110	Yoga sur chaise G1: 10h10 à 11h10 G2: 11h20 à 12h20 Elaine D. Local 110	Aérobie sans saut 10h10 à 11h10 Danae Z. Local 110
Yoga chaise 11h20 à 12h20 Danae Z. Local 110	Tonus & Stretching 13h40 à 14h40 Elaine D. Local 110	Tonus & Stretching 11h15 à 12h15 A.Brault Local 110	Programme PIED 10h à 11h Kiné CIUSS Local 203	Yoga sur chaise 11h20 à 12h20 Annie B. Local 110
Équilibre'Aîné 10h à 11h Donat L. Local 215	Étirement et équilibre 13h50 à 14h50 Mary S. Local 120	Taï Chi Chuan 12h40 à 13h40 Jean-Hubert G. Local 110	Essentrics 12h à 13h Martine D. Local 120	Tonus & stretching 13h à 14h Annie B. Local 110
Aînés actifs 11h à 12h Donat L. Local 215	Pilates (au sol) 15h à 16h Mary S. Local 120	Essentrics 15h à 16h Audrey C. Local 110	Parcours sportif 13h à 14h Annie Brault Local 110	Tonus & stretching Note FADOQ* 14h10 à 15h10 Annie Brault Local 110
		Tonus & Stretching 12h50 à 13h50 Danae Z. Local 120	Pilates avec chaise 13h10 à 14h10 Martine D. Local 120	Essentrics G1: 13h50 à 14h50 G2: 15h à 16h Audrey C. Local 120
	Tonus & Stretching 14h à 15h Danae Z. Local 120	Taï Chi Chuan 14h10 à 15h10 Christine R. Local 110	Marche et étirements 14h15 à 15h15 Annie Brault Extérieur	
			Yoga au mur 14h20 à 15h20 Martine D. Local 120	



ACTIVITÉS SOCIALES & GROUPES DE SOUTIEN ET SOCIALISATION

	LUN.	MAR	MER.	JEU	VEN.
AM	Groupe d'entraide pour personnes endeuillées 10h à 12h Animé par intervenant.e de milieu Local 208		Groupe vieillir ensemble -Liste d'attente- 12h30 à 15h30 Bénévole Local 208	Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité Rencontre mensuelle 9h30 à 12h Bénévole Local 203	
PM	Groupe de lecture* Premier lundi du mois 10h à 12h Bénévole Local 211	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	 