

PROGRAMMATION HIVER 2024

Centre du
Vieux *Moulin*
de LaSalle

Période d'inscription

Réinscription pour les personnes inscrites en automne 2023 (même jour, même heure) :

du 13 au 17 novembre 2023

Inscription pour les personnes sur la liste d'attente : 20 au 1er décembre 2023

Inscription ouverte à tous : Dès le 4 décembre 2023 selon les places disponibles

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 2023 au 31 mars 2024, quelle que soit la date d'inscription.

Pour nous joindre



514-364-1541



www.cvmlasalle.org



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



Centre du Vieux Moulin de
LaSalle

ATELIERS CRÉATIFS

Du 22 janvier au 29 mars 2024

*Journée fériée 29 mars 2024

Semaine de reprise des cours:
1er au 5 avril 2024

Prix : 71\$

*Chorale

À partir du 22 Janvier 2024
jusqu'au spectacle

Prix 45 \$

* Initiation au dessin
6 ateliers

25 janvier au 29 février 2024

Prix: 60\$

* Initiation à la peinture
6 ateliers

14 mars au 18 avril 2024

Prix: 60\$

LUN.	MAR	MER.	JEU	VEN.
Broderie Japonaise 9h00 à 12h00 D. Bergeron Local 203	Dessin 9h00 à 12h00 Éliane Berdat Local 215	Peinture décorative 9h00 à 12h00 Diane Couture Local 211	Initiation à l'art (Dessin)* Éliane Berdat 9h à 12h Local 215	Création textile et tricot 9h00 à 12h00 H. Schneider Local 208
Cours de chant 10h00 à 12h00 G. Pelletier Local 211	Sculpture 9h00 à 12h00 Pierre sansoucy Local 214	Peinture 9h00 à 12h00 Éliane Berdat Local 215	Initiation à l'art (Peinture)* Éliane Berdat 9h à 12h Local 215	Aquarelle 9h00 à 12h00 Éliane Berdat Local 215
Broderie Japonaise 12h30 à 15h30 D. Bergeron Local 203	Tricot 9h00 à 12h00 Claudette Dionne Local 203	Chorale* 9h30 à 12h00 G. Pelletier Théâtre Grand Sault	Création textile et tricot 9h00 à 12h00 H. Schneider Local 208	Peinture décorative 12h30 à 15h30 Diane Couture Local 211
Peinture 13h00 à 16h00 Johanne Lauzon Local 215	Sculpture 12h30 à 15h30 Pierre Sansoucy Local 214	Peinture décorative 12h30 à 15h30 Diane Couture Local 211	Récupération et réparation textile 13h00 à 16h00 H. Schneider Local 208	Création textile et tricot 13h00 à 16h00 H. Schneider Local 208
Dessin 13h00 à 16h00 Lara Munoz Local 211	Atelier d'écriture 13h00 à 15h30 Ginette Brisson Local 211	Aquarelle 13h00 à 16h00 Éliane Berdat Local 215	Aquarelle 13h à 16h Éliane Berdat Local 215	Dessin 13h00 à 16h00 Éliane Berdat Local 215
	Peinture 13h00 à 16h00 Éliane Berdat Local 215	Arts et nature 13h00 à 16h00 Julie Hauver Local 214		

COURS LIÉS AU BIEN-ÊTRE

Du 22 janvier au 29 mars 2024

*Journée fériée 29 mars 2024

Semaine de reprise de cours:

1er au 5 avril 2024

Prix : 68\$

LUN.

Équilibr'Aînés

10h00 à 11h00
Donat Lavoie
Local 215

Aînés actifs

11h00 à 12h00
Donat Lavoie
Local 215

Cours au local 110: Nous comptons sur votre collaboration afin de respecter les consignes suivantes:

- Il est strictement interdit d'attendre dans le corridor et de s'asseoir sur les bancs de la garderie.
- Vous devez vous rendre au local à l'heure de votre cours afin ne pas nuire à la circulation ni aux activités de la garderie. Il est possible d'attendre dans le Café des aînés.

LUN.

Essentrics

9h à 10h
Audrey Chevrier
Local 110

Yoga en forme

10h à 11h
Élaine Doyon
Local 110

Yoga

Douceur/chaise

11h00 à 12h00
Élaine Doyon
Local 110

Yoga sur chaise

13h00 à 14h00
Élaine Doyon
Local 110

Tonus & Stretching

13h00 à 14h00
Angélique Granville
Local 120

Tonus & Stretching

14h15 à 15h15
Élaine Doyon
Local 110

Tonus & Stretching

14h à 15h et 15h à 16h
Angélique Granville
Local 120

MAR

Étirements et activation musculaire

9h00 à 10h00
Annie Brault
Local 110

Aérobic sans saut

10h00 à 11h00
Annie Brault
Local 110

Tonus et Stretching

11h00 à 12h00
Annie Brault
Local 110

Taï Chi Chuan

13h à 14h
Jean Hubert Gagnon
Local 110

Étirement et Équilibre

14h à 15h
Mary Standjofski
Local 110

Pilates*

15h à 16h
Mary Standjofski
Local 110

*Certains exercices sont pratiqués au sol

MER.

Tonus & Stretching

9h15 à 10h15
Élaine Doyon
Local 110

Zumba Gold

10h30 à 11h30
Élaine Doyon
Local 110

Programme PIED

11h30 à 12h30
Kiné CIUSS
Local 203

Yoga Chaise

11h30 à 12h30
Élaine Doyon
Local 110

Parcours sportif

13h00 à 14h00
Annie Brault
Local 110

Taï Chi Chen

Groupe 1 : 13h15 à 14h15
Local 120
Groupe 2 : 14h15 - 15h15
Local 110
Daniel Iorio

Marche et étirements

14h15 à 15h15
Annie Brault
Extérieur

JEU

Étirements et activation musculaire
9h00 à 10h00
Annie Brault
Local 110

Aérobic sans saut

10h00 à 11h00
Annie Brault
Local 110

Yoga sur chaise

11h15 à 12h15
Annie Brault
Local 110

Tonus et stretching

13h à 14h
Annie Brault
Local 110

Essentrics

14h15 à 15h15
Audrey Chevrier
Local 110

Essentrics

15h15 à 16h15
A. Chevrier
Local 110

VEN.

Zumba Gold

9h00 à 10h00
Angélique Granville
Local 110

Zumba Gold

10h00 à 11h00
Angélique Granville
Local 110

Programme PIED

10h30 à 12h00
Kiné CIUSS
Local 203

Yoga Douceur

11h15 à 12h15
Annie Brault
Local 110

Yoga sur chaise

13h00 à 14h00
Annie Brault
Local 110

Yoga en forme

14h00 à 15h00
Annie Brault
Local 110

ACTIVITÉS SOCIALES & GROUPES DE SOUTIEN ET SOCIALISATION

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

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

Gestion des émotions*
Céline St-Onge
6 semaines
du 29 Janvier au 04 mars 2024
60\$

Atelier informatique*
10 places disponibles
Inscription obligatoire
7 semaines
du 26 janvier au 8 mars 2024
Gratuit

LUN.

Groupe
d'entraide
pour
personnes
endeuillées
10h à 12h
Sabrina Fontaine
Local 208

Gestion des
émotions*
13h30-15h30
Céline St-Onge
Local 208

MAR

Ligue du
Vieux Poêle
Groupe d'hommes
10h à 12h
À confirmer
Local 211

Apprivoiser sa
solitude et
développer
son réseau
ACSM
10h - 12h

Mardi social
Bingo
13h00 à 15h00
Bénévole
Local 203

MER.

Scrabble
13h00 à 15h30
Bénévole
Local 203

Musclez vos
méninges
10h à 12h
À confirmer
Local 208

Groupe vieillir
ensemble
12h30 à 15h30
Sabrina Fontaine
Local 208

JEU

Ligue de
l'amitié
(cartes)
13h00 à 15h30
Bénévole
Local 203

VEN.

Fléchettes
13h00 à 16h00
Bénévole
Local 203

Atelier*
informatique
09h à 12h
Gratuit
Communautaire
Local 211