

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2024

Du 15 avril au 07 juin

Période d'inscription

Phase 1 - Réinscription pour les personnes inscrites en hiver 2024 (même jour, même heure) du 25 mars au 28 mars 2024

Phase 2 - Inscription ouverte à tous : À partir du 1 avril 2024 selon les places disponibles

Nouveaux cours : vous pouvez vous inscrire aux cours marqués par  dès le 25 mars 2024


Avis liste d'attente


Si vous souhaitez vous inscrire à un cours auquel vous n'avez jamais participé, même si vous avez laissé votre nom auparavant, vous devez vous présenter pour vous y inscrire pendant la semaine ouverte à tous selon les places disponibles.


Aucune réservation ne sera effectuée, premier arrivé, premier servi !

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 15 avril au 07 juin 2024

(8 semaines)

Prix : 60\$

*Jour férié lundi 20 mai 2024

Semaine de reprise de cours:

Du 10 au 14 juin 2024

Matériel requis mentionné dans le
descriptif des ateliers
Broderie Japonaise*

* Initiation au dessin portrait et animaux
6 ateliers du 25 avril au 30 mai 2024
Prix: 60\$

*Initiation tricot
8 semaines
Prix : 45\$

LUN.

**Broderie
Japonaise**
9h00 à 12h00
Diane Bergeron
Local 203

**Broderie
Japonaise**
12h30 à 15h30
Diane Bergeron
Local 203

Peinture
13h00 à 16h00
Johanne Lauzon
Local 215

Dessin
13h00 à 16h00
Lara Munoz
Local 211

MAR

Dessin
9h00 à 12h00
Éliane Berdat
Local 215

Sculpture
9h00 à 12h00
Pierre Sansoucy
Local 214

Tricot
9h00 à 12h00
Claudette Dionne
Local 203

Sculpture
12h30 à 15h30
Pierre Sansoucy
Local 214

**Atelier
d'écriture**
13h00 à 15h30
Marcelle-R. Presseau
Local 211

Peinture
13h00 à 16h00
Éliane Berdat
Local 215

**Initiation au
Tricot***
13h à 14h
Claire Mainville
Local 208

MER.

**Peinture
décorative**
9h00 à 12h00
Diane Couture
Local 211

Peinture
9h00 à 12h00
Éliane Berdat
Local 215

**Peinture
décorative**
12h30 à 15h30
Diane Couture
Local 211

Aquarelle
13h00 à 16h00
Éliane Berdat
Local 215

JEU

**Dessin portrait
et animaux***
Éliane Berdat
9h à 12h
Local 215

**Tricot
intermédiaire**
9h00 à 12h00
H. Schneider
Local 208

Création textile
13h00 à 16h00
H. Schneider
Local 208

Aquarelle
13h à 16h
Éliane Berdat
Local 215

VEN.

Tricot avancé
9h00 à 12h00
H. Schneider
Local 208

Aquarelle
9h00 à 12h00
Éliane Berdat
Local 215

**Peinture
décorative**
12h30 à 15h30
Diane Couture
Local 211

Tricot avancé
13h00 à 16h00
H. Schneider
Local 208

Dessin
13h00 à 16h00
Éliane Berdat
Local 215

COURS LIÉS AU BIEN-ÊTRE

Du 15 avril au 07 juin 2024

8 semaines

Prix : 57\$

*Jour férié : lundi 20 mai 2024

Semaine de reprise de cours:

Du 10 au 14 juin 2024



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

Aînés actifs

11h00 à 12h00
Donat Lavoie
Local 215

Tonus & Stretching

14h à 15h
Angélique Granville
Local 120

Yoga en forme

10h à 11h
Martine Deschênes
Local 110

Yoga sur chaise

13h00 à 14h00
Élaine Doyon
Local 110

Tonus & Stretching

14h15 à 15h15
Élaine Doyon
Local 110

Yoga Douceur/chaise

11h00 à 12h00
Martine Deschênes
Local 110

Tonus & Stretching

13h00 à 14h00
Angélique Granville
Local 120

Tonus & Stretching

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

12h50 à 13h50
Jean Hubert Gagnon
Local 110

Étirement et Équilibre

14h à 15h
Mary Standjofski
Local 110

Pilates*

15h15 à 16h15
Mary Standjofski
Local 110

Yoga douceur/chaise

Groupe 1 : 13h à 14h
Groupe 2 : 14h à 15h
Groupe 3 : 15h à 16h

Martine Deschênes
Local 120

MER.

Tonus & Stretching

9h30 à 10h30
Élaine Doyon
Local 110

Yoga chaise

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 à 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

Essentrics

13h à 14h
Audrey Chevrier
Local 120

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

Posture et équilibre

Groupe 1 : 12h15 à 13h15
Groupe 2 : 13h15 à 14h15
A. Granville

Stretching chaise

14h15 à 15h15
A. Granville

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

Gestion de stress*
Du 22 avril au 10 juin 2024
8 semaines
45\$

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

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.
Groupe d'entraide pour personnes endeueillées 10h à 12h Sabrina Fontaine Local 208	Ligue du Vieux Poêle* Groupe d'hommes 10h à 12h Jeremy Varvaris Local 211	Scrabble 13h00 à 15h30 Bénévole Local 203	Ligue de l'amitié (cartes) 13h00 à 15h30 Bénévole Local 203	Fléchettes 13h00 à 16h00 Bénévole Local 203
Gestion de stress* Audrey Chevrier 10h15 - 11h15 Local 211	Mardi social Bingo 13h00 à 15h00 Bénévole Local 203	Groupe vieillir ensemble 12h30 à 15h30 Sabrina Fontaine Local 208	Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité* Rencontre mensuelle 9h30 à 12h Bénévole Local 203	

