

# 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](http://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
<b>Broderie japonaise*</b> 9h00 à 12h00 Diane Bergeron Local 203	<b>Dessin</b> 9h00 à 12h00 Éliane Berdat Local 215	<b>Peinture décorative</b> 9h00 à 12h00 Diane Couture Local 211	<b>Initiation à l'art*</b> 9h à 12h Éliane Berdat Local 215	<b>Aquarelle</b> 9h00 à 12h00 Éliane Berdat Local 215
<b>Cours de chant</b> 10h00 à 12h00 Ginette Pelletier Local 211	<b>Sculpture*</b> Groupe1 : 9h à 12h Groupe 2: 12h30 à 15h30 Pierre Sansoucy Local 214	<b>Peinture</b> 9h00 à 12h00 Éliane Berdat Local 215	<b>Aquarelle</b> 13h à 16h Éliane Berdat Local 215	<b>Peinture décorative</b> 12h30 à 15h30 Diane Couture Local 211
<b>Broderie Japonaise</b> 12h30 à 15h30 Diane Bergeron Local 203	<b>Tricot</b> 9h00 à 12h00 Claudette Dionne Local 208	<b>Chorale*</b> 09h30 à 12h Ginette Pelletier Théâtre Grand Sault		<b>Aquarelle</b> 13h à 16h Lara Munoz Local 214
<b>Peinture</b> 13h00 à 16h00 Johanne Lauzon Local 215	<b>Atelier d'écriture</b> 13h00 à 15h30 Marcelle-R. Presseau Local 208	<b>Peinture décorative</b> 12h30 à 15h30 Diane Couture Local 211		<b>Dessin</b> 13h00 à 16h00 Éliane Berdat Local 215
<b>Dessin</b> 13h00 à 16h00 Lara Munoz Local 211	<b>Peinture</b> 13h00 à 16h00 Éliane Berdat Local 215	<b>Aquarelle</b> 13h00 à 16h00 Éliane Berdat Local 215		
	<b>Aquarelle</b> 13h00 à 16h00 Lara Munoz Local 211			

# Cours BIEN-ÊTRE



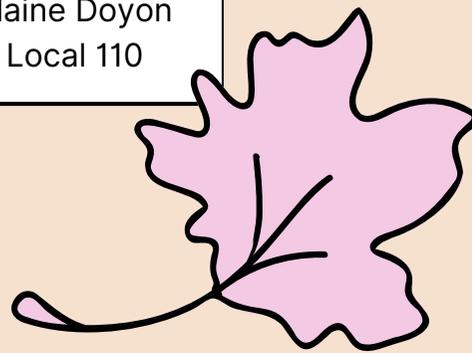
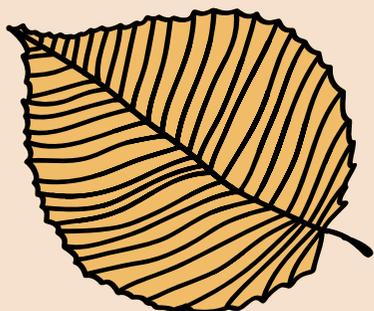
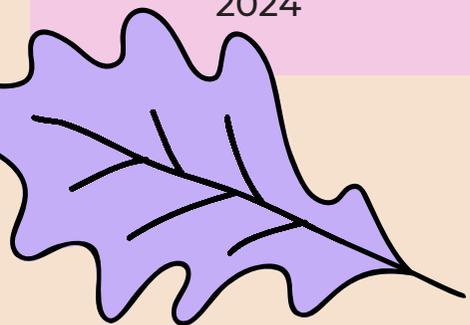
Du 30 septembre au 6 décembre 2024

(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
<b>Essentrics slow flow</b> 9h-10h Martine Deschênes Local 110	<b>Yoga douceur/ chaise</b> 13h à 14h Martine Deschênes Local 120	<b>Étirements et activation musculaire</b> 9h00 à 10h00 -Prof à confirmer- Local 110  <b>Aérobic sans saut</b> 10h00 à 11h00 -Prof à confirmer- Local 110	<b>Tonus &amp; Stretching</b> 9h15 -10h15 É.Doyon Local 110	<b>Étirements et activation musculaire</b> 9h00 à 10h00 -Prof à confirmer- Local 110  <b>Aérobic sans saut</b> 10h00 à 11h00 -Prof à confirmer- Local 110	<b>Zumba Gold</b> Groupe 1: 9h à 10h Groupe 2 :10h à 11h Angélique Granville Local 110
<b>Yoga en forme</b> 10h à 11h Martine Deschênes Local 110	<b>Tonus &amp; Stretching</b> 14h15 à 15h15 Élaine Doyon Local 110	<b>Tonus &amp; Stretching</b> 11h à 12h A.Brault Local 110	<b>Yoga sur chaise</b> Groupe1: 10h15 à 11h15 Groupe2: 11h15 à 12h15 Élaine Doyon Local 110	<b>Yoga sur chaise</b> 11h15 à 12h15 Annie Brault Local 110	<b>Programme PIED</b> 10h30 à 12h00 Kiné CIUSS Local 203
<b>Yoga Douceur/chaise</b> 11h à 12h Martine Deschênes Local 110	<b>Étirement et équilibre</b> 14h à 15h Mary Standjovski Local 120	<b>Taï Chi Chuan</b> 12h50 à 13h50 Jean Hubert Gagnon Local 110	<b>Programme PIED</b> 11h30 à 12h30 Kiné CIUSS Local 203	<b>Tonus &amp; stretching</b> 13h à 14h Annie Brault Local 110	<b>Yoga Douceur</b> 11h15 à 12h15 Annie Brault Local 110
<b>Aînés actifs</b> 11h à 12h Donat Lavoie Local 215	<b>Pilates</b> 15h10 à 16h10 Mary Standjovski Local 120	<b>Essentrics Inscription FADOQ*</b> 14h à 15h Audrey. Chevrier Local 110	<b>Parcours sportif</b> 13h à 14h Annie Brault Local 110	<b>Tonus &amp; stretching Inscription FADOQ*</b> 14h à 15h Annie Brault Local 110	<b>Yoga sur chaise</b> 13h à 14h Annie Brault Local 110
<b>Yoga sur chaise</b> 13h à 14h Élaine Doyon Local 110		<b>Essentrics douceur</b> 15h à 16h Audrey. Chevrier Local 110	<b>Taï Chi Chen</b> Groupe 1 : 13h à 14h Local 120 Groupe 2 : 14h à 15h Local 110 Daniel Iorio	<b>Essentrics</b> Groupe 1: 13h à 14h Groupe 2: 14h à 15h Groupe 3: 15h à 16h Audrey. Chevrier Local 120	<b>Yoga en forme</b> 14h à 15h Annie Brault Local 110
		<b>Tonus &amp; Stretching*</b> Groupe 1 : 13h à 14h Groupe 2 : 14h à 15h Groupe 3 : 15h à 16h Angélique Granville Local 120	<b>Marche et étirements</b> 14h15 à 15h15 Annie Brault Extérieur		<b>Posture et équilibre</b> 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.
<b>Groupe d'entraide pour personnes endeuillées</b> 10h à 12h Sabrina Fontaine Local 208	<b>Ligue du Vieux Poêle*</b> 10h à 12h Jeremy Varvaris Local 211	<b>Groupe vieillir ensemble -Liste d'attente-</b> 12h30 à 15h30 Sabrina Fontaine Local 208	<b>Ligue de l'amitié (cartes)</b> 13h00 à 15h30 Bénévole Local 203	<b>Fléchettes</b> 13h00 à 16h00 Bénévole Local 203
	<b>Mardi social Bingo</b> 13h00 à 15h00 Bénévole Local 203	<b>Scrabble</b> 13h00 à 15h30 Bénévole Local 203	<b>Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité*</b>  Rencontre mensuelle 9h30 à 12h Bénévole Local 203	

