

# 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](http://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
<b>Broderie japonaise*</b> 9h00 à 12h00 Diane B. Local 203	<b>Dessin</b> 9h00 à 12h00 Éliane B. Local 215	<b>Peinture décorative</b> 9h00 à 12h00 Diane C. Local 211	<b>Initiation au dessin*</b> 9h à 12h Éliane B. Local 215	<b>Aquarelle</b> 9h00 à 12h00 Éliane B. Local 215
<b>Cours de chant</b> 10h00 à 12h00 Ginette P. Local 211	<b>Tricot</b> 9h00 à 12h00 Claudette D. Local 208	<b>Peinture</b> 9h00 à 12h00 Éliane B. Local 215	<b>Initiation à la peinture*</b> 9h à 12h Éliane B. Local 215	<b>Peinture décorative</b> 12h30 à 15h30 Diane C. Local 211
<b>Broderie Japonaise*</b> 12h30 à 15h30 Diane B. Local 203	<b>Carnet de croquis pour explorer sa créativité</b> 9h00 à 12h00 Alain G. Local 211	<b>Chorale*</b> 09h30 à 12h Ginette P. Théâtre Grand Sault	<b>Broderie Espagnole et Rococo</b> 9h à 12h Yolanda L. Local 208	<b>Aquarelle</b> 13h à 16h Alain G. Local 214
<b>Peinture</b> 13h00 à 16h00 Johanne L. Local 215	<b>Peinture</b> 13h00 à 16h00 Éliane B. Local 215	<b>Peinture décorative</b> 12h30 à 15h30 Diane C. Local 211	<b>Aquarelle</b> 13h à 16h Éliane B. Local 215	<b>Dessin</b> 13h00 à 16h00 Éliane B. Local 215
<b>Dessin</b> 13h00 à 16h00 Alain G. Local 211	<b>Atelier d'écriture</b> 13h00 à 15h30 Marcelle-R.P. Local 208	<b>Aquarelle</b> 13h00 à 16h00 Éliane B. Local 215	<b>Couture pour débutants</b> 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, il est  
obligatoire de passer par la  
FADOQ

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
	<b>Essentrics slow flow</b> 9h-10h Martine D. Local 110	<b>Yoga douceur/ chaise</b> 13h à 14h Martine D. Local 120	<b>Étirements et activation musculaire</b> 9h00 à 10h00 Danae Z. Local 110  <b>Aérobic sans saut</b> 10h00 à 11h00 Danae Z. Local 110	<b>Tonus &amp; Stretching</b> 9h15 -10h15 Élaine D. Local 110	<b>Étirements et activation musculaire</b> 9h00 à 10h00 Danae Z. Local 110  <b>Aérobic sans saut</b> 10h00 à 11h00 Danae Z. Local 110	<b>Zumba Gold</b> Groupe 1: 9h à 10h Groupe 2 :10h à 11h Angélique G. Local 110
	<b>Yoga en forme</b> 10h à 11h Martine D. Local 110	<b>Tonus &amp; Stretching</b> 14h15 à 15h15 Élaine D. Local 110	<b>Tonus &amp; Stretching</b> 11h à 12h Annie B. Local 110	<b>Yoga sur chaise</b> G1: 10h15 à 11h15 G2: 11h15 à 12h15 Élaine D. Local 110	<b>Yoga sur chaise</b> 11h15 à 12h15 Annie B. Local 110	<b>Programme PIED</b> 10h30 à 12h00 Kiné CIUSS Local 203
	<b>Yoga Douceur/chaise</b> 11h à 12h Martine D Local 110	<b>Étirement et équilibre</b> 14h à 15h Mary S. Local 120	<b>Taï Chi Chuan</b> 12h50 à 13h50 Jean-Hubert G. Local 110	<b>Programme PIED</b> 11h30 à 12h30 Kiné CIUSS Local 203	<b>Tonus &amp; stretching</b> 13h à 14h Annie B. Local 110	<b>Yoga Douceur</b> 11h15 à 12h15 Annie B. Local 110
	<b>Aînés actifs</b> 11h à 12h Donat L. Local 215	<b>Pilates (Au sol)</b> 15h10 à 16h10 Mary S. Local 120	<b>Essentrics</b> 15h à 16h Audrey C. Local 110	<b>Parcours sportif</b> 13h à 14h Annie B. Local 110	<b>Tonus &amp; stretching</b> Inscriptions FADOQ* 14h à 15h Annie B. ! Local 110	<b>Yoga sur chaise</b> 13h à 14h Annie B. Local 110
	<b>Yoga sur chaise</b> 13h à 14h Élaine D. Local 110		<b>Tonus &amp; Stretching*</b> Groupe 1 : 13h à 14h Groupe 2 : 14h à 15h Groupe 3 : 15h à 16h Danae Z. Local 120	<b>Taï Chi Chen</b> G1 : 13h à 14h G2 : 14h à 15h Daniel I. Local 120 ensuite 110	<b>Essentrics</b> Groupe 1: 13h à 14h Groupe 2: 14h à 15h Groupe 3: 15h à 16h Audrey C. Local 120	<b>Yoga en forme</b> 14h à 15h Annie B. Local 110
				<b>Marche et étirements</b> 14h15 à 15h15 Annie B. Extérieur		<b>Posture</b> 12h15 à 13h15 Angélique G Local 120  <b>Conscience en Mouvement (Au sol)</b> 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		<b>Club Crokinole*</b>  Chaque premier et troisième mardi du mois  10h00 à 12h00 Bénévole Local 203		<b>Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité*</b> 9h30 à 12h Bénévole Local 203 Chaque premier jeudi du mois	
PM		<b>Mardi social Bingo</b> 13h00 à 15h00 Bénévole Local 203	<b>Scrabble</b> 13h00 à 15h30 Bénévole Local 203	<b>Ligue de l'amitié (cartes)</b> 13h00 à 15h30 Bénévole Local 203	<b>Fléchettes</b> 13h00 à 16h00 Bénévole Local 203
				<b>Soutien informatique*</b> 13h à 16h Communautaire Local 211 Du 13 février au 27 mars 2025	