

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

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

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