



Organisme communautaire et de bénévolat au service des personnes de 50 ans et plus

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2025

Du 14 avril au 06 juin 2025

## Période d'inscription


**Phase 1 - du 24 au 28 mars 2025 :** Réinscription pour les participants inscrits en hiver 2025 (même jour, même heure)


**Phase 2 - À partir du 31 mars 2025 :** Inscription ouverte à tous selon les places disponibles


**! Nouveaux cours :** vous pouvez vous inscrire aux cours marqués par  dès le 24 mars 2025

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 2025 au 31 mars 2026, quelle que soit la date d'inscription.

## Contact et information

 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 14 avril au 06 juin 2025  
(8 semaines)  
Prix : 60\$

\*Jours fériés : lundi 19 mai 2025  
et vendredi 18 avril 2025  
Semaine de reprise de cours:  
Du 9 au 13 juin 2025

Pour vérifier le matériel requis,  
consulter la description des  
cours sur :

[www.cvmlasalle.org/cours-et-ateliers/](http://www.cvmlasalle.org/cours-et-ateliers/)

- Peinture lundi : les cours de printemps commence le 5 mai pour un total de 5 cours (37.5\$)
- Sculpture: Les cours de printemps commencent le 29 avril pour un total de 6 cours (45\$)
- Tous les cours avec Éliane Berdat commencent à partir du 22 avril 2025.
- Initiation au dessin : du 24 avril au 15 mai 2025 (4 cours - 40\$)
- Initiation à la peinture : du 22 mai au 12 juin 2025 (4 cours - 40\$).

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>Création techniques mixtes</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>Broderie Japonaise</b> 12h30 à 15h30 Diane B. Local 203	<b>Carnet de croquis pour explorer sa créativité</b> 13h à 16h Alain G. Local 211	<b>Peinture</b> 9h00 à 12h00 Éliane B. Local 215	<b>Initiation à la peinture*</b> 9h à 12h Éliane B. Local 215	<b>Création techniques mixtes</b> 12h30 à 15h30 Diane C. Local 211
<b>Peinture*</b> 13h00 à 16h00 Local 215	<b>Sculpture*</b> <b>G1:</b> 9h à 12h <b>G2:</b> 13h à 16h Pierre S. Local 214	<b>Chorale</b> 09h30 à 12h Ginette P. Théâtre Grand Sault	<b>Broderie espagnole et de ruban</b> 9h à 12h Yolanda L. Local 208	<b>Aquarelle</b> 13h à 16h Alain G. Local 214
<b>Carnet de croquis pour explorer sa créativité</b> 13h00 à 16h00 Alain G. Local 211	<b>Peinture</b> 13h00 à 16h00 Éliane B. Local 215	<b>Création techniques mixtes</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>Atelier d'écriture</b> 13h00 à 15h30 Marcelle-R.P. Local 208	<b>Aquarelle</b> 13h00 à 16h00 Éliane B. Local 215	<b>Réparation de vêtements et petits projets</b> 13h à 16h Yolanda L. Local 208	

# BIEN-ÊTRE

Du 14 avril au 06 juin 2025  
(8 semaines)  
Prix : 57\$

\*Jours fériés : lundi 19 mai  
2025 et vendredi 18 avril 2025  
Semaine de reprise de cours:  
Du 9 au 13 juin 2025

Note membres FADOQ :  
! Pour renouveler votre  
inscription à ce cours, 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 chaise</b> 12h40 à 13h40 Martine D. Local 120	<b>Étirements et activation musculaire</b> 9h00 à 10h00 Danae Z. Local 110  <b>Aérobic sans saut</b> 10h10 à 11h10 Danae Z. Local 110	<b>Tonus &amp; Stretching</b> 9h -10h Élaine D. Local 110	<b>Étirements et activation musculaire</b> 9h00 à 10h00 Danae Z. Local 110  <b>Aérobic sans saut</b> 10h10 à 11h10 Danae Z. Local 110	<b>Zumba Gold</b> Groupe 1: 9h à 10h Groupe 2 :10h10 à 11h10 Angélique G. Local 110
<b>Yoga en forme</b> 10h10 à 11h10 Martine D. Local 110	<b>Tonus &amp; Stretching</b> 13h40 à 14h40 Élaine D. Local 110	<b>Tonus &amp; Stretching</b> 11h15 à 12h15 Annie B. Local 110	<b>Yoga sur chaise</b> G1: 10h10 à 11h10 G2: 11h20 à 12h20 Élaine D. Local 110	<b>Yoga sur chaise</b> 11h20 à 12h20 Annie B. Local 110	<b>Programme PIED</b> 10h à 11h30 Kiné CIUSS Local 203
<b>Yoga chaise</b> 11h20 à 12h20 Martine D Local 110	<b>Étirement et équilibre</b> 13h50 à 14h50 Mary S. Local 120	<b>Taï Chi Chuan</b> 12h40 à 13h40 Jean-Hubert G. Local 110	<b>Programme PIED</b> 10h à 11h Kiné CIUSS Local 203	<b>Tonus &amp; stretching</b> 13h à 14h Annie B. Local 110	<b>Yoga Douceur</b> 11h20 à 12h20 Annie B. Local 110
<b>Aînés actifs</b> 11h à 12h Donat L. Local 215	<b>Pilates (Au sol)</b> 15h à 16h 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> <b>Inscriptions FADOQ*</b> 14h10 à 15h10 Annie B. ! Local 110	<b>Yoga chaise</b> 13h à 14h Annie B. Local 110
<b>Yoga chaise</b> 12h30 à 13h30 Élaine D. Local 110		<b>Tonus &amp; Stretching</b> G1 : 12h à 13h G2 : 13h10 à 14h10 Danae Z. Local 120	<b>Yang Tai Chi</b> 14h10 à 15h10 Jéréemie J.S. Local 110	<b>Essentrics</b> G1: 12h40 à 13h40 G2: 13h50 à 14h50 G3: 15h à 16h Audrey C. Local 120	<b>Yoga en forme</b> 14h10 à 15h10 Annie B. Local 110
			<b>Marche et étirements</b> 14h15 à 15h15 Annie B. Extérieur		<b>Conscience en Mouvement (Au sol)</b> 12h15 à 13h15 Angélique G. (Local 120)

# ACTIVITÉS ET GROUPES DE 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>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>Dépannage informatique*</b> 15h à 16h Bénévole Local 211	