PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

Du 15 septembre au 5 décembre 2025
(12 semaines)

Dates clés:

Du 02 au 06 juin 2025 :

- Réinscriptions (même jour, même heure que printemps 2025)
- Inscriptions aux nouveaux cours marqués par

À partir du 9 juin 2025 : Inscription ouverte à tous selon les places disponibles

Passage à 12 semaines !

Dans vos réponses au sondage d'appréciation des cours et ateliers, plusieurs personnes souhaitaient avoir des sessions de 15 semaines. Ce nombre de semaines ne nous donne pas assez de marge de manœuvre pour la planification de chaque session et pour les reprises des cours et ateliers annulés. En considérant nos besoins logistiques et en tenant compte de votre demande, nous vous offrons de prolonger les sessions d'automne et d'hiver à 12 semaines. Le prix unitaire de chaque cours et ateliers ne changera pas, l'augmentation est liée aux deux semaines supplémentaires.

Carte de membre:

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

7644, rue Édouard, LaSalle (Québec) H8P 1T3
www.cvmlasalle.org -Tél 514-364-1541

Ateliers CRÉATIFS

Du 15 septembre au
5 décembre 2025
(12 semaines)
Prix : 85$

*Jour férié lundi 13 octobre 2025
Semaine de reprise de cours:
Du 8 au 12 décembre 2025

Matériel requis mentionné dans le descriptif des ateliers

- **Sculpture** : inscriptions début septembre
- **Initiation au dessin** (60$)
  6 ateliers du 18 sept au 23 oct
- **Initiation à la peinture** (60$)
  6 Ateliers du 30 oct au 4 déc
- **Chorale** (108$, forfait annuel)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Broderie japonaise 9h00 à 12h00 Diane B. Local 203	~~**Dessin** 9h00 à 12h00 Éliane B. Local 215~~ Complet	~~**Création techniques mixtes** 9h00 à 12h00 Diane C. Local 211~~	**Initiation à l'art*** 9h à 12h Éliane B. Local 215	~~**Aquarelle** 9h00 à 12h00 Éliane B. Local 215~~
Chant 10h00 à 12h00 Ginette P. Local 211	**Sculpture*** **G1**: 9h à 12h **G2**: 12h30 à 15h30 Pierre S. Local 214	~~**Peinture** 9h00 à 12h00 Éliane B. Local 215~~	~~**Aquarelle** 13h à 16h Éliane B. Local 215~~	**Création techniques mixtes** 12h30 à 15h30 Diane C. Local 211
Broderie japonaise 12h30 à 15h30 Diane B. Local 203	**Tricot** 9h00 à 12h00 Claudette D. Local 208	**Aquarelle** 9h à 12h Lara M. Local 214	**Broderie Espagnole et Rococo** 9h à 12h Yolanda L. Local 208	**Dessin** 13h00 à 16h00 Éliane B. Local 215
Peinture 13h00 à 16h00 Lara M. Local 215	~~**Atelier d'écriture** 13h00 à 15h30 Marcelle R. Local 208~~	**Chorale** 09h30 à 12h Ginette P. Théâtre Grand Sault	**Réparation de vêtements et petits projets** 13h à 16h Yolanda L. Local 208	
Carnet de croquis pour explorer sa créativité 13h00 à 16h00 Alain G. Local 211	~~**Peinture** 13h00 à 16h00 Éliane B. Local 215~~	~~**Création techniques mixtes** 12h30 à 15h30 Diane C. Local 211~~	**Bande dessinée** 13h à 16h Alain G. Local 214	
		~~**Aquarelle** 13h00 à 16h00 Éliane B. Local 215~~		

Cours BIEN-ÊTRE

Du 15 septembre au
5 décembre 2025
(12 semaines)
Prix : 82$

*Jour férié lundi 13 octobre 2025
Semaine de reprise de cours:
Du 8 au 12 décembre 2025

Note membres FADOQ :
Pour renouveler votre inscription à ce cours, il est obligatoire de passer par la FADOQ

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Zumba 9h-10h Danae Z. Local 110	**Yoga chaise** 12h30 à 13h30 Élaine D. Local 110	**Étirements et activation musculaire** 9h00 à 10h00 Danae Z. Local 110	**Tonus & Stretching** 9h -10h Élaine D. Local 110	**Étirements et activation musculaire** 9h00 à 10h00 Danae Z. Local 110	**Zumba Gold** G1: 9h à 10h G2 :10h10 à 11h10 Angélique G. Local 110
Yoga en forme 10h10 à 11h10 Danae Z. Local 110	**Yoga sur chaise** 12h50 à 13h50 Danae Z. Local 120	**Aérobie sans saut** 10h10 à 11h10 Danae Z. Local 110	**Yoga sur chaise** G1: 10h10 à 11h10 G2: 11h20 à 12h20 Élaine D. Local 110	**Aérobie sans saut** 10h10 à 11h10 Danae Z. Local 110	**Programme PIED** 10h à 11h30 Kiné CIUSS Local 203
Yoga chaise 11h20 à 12h20 Danae Z. Local 110	**Tonus & Stretching** 13h40 à 14h40 Élaine D. Local 110	**Tonus & Stretching** 11h15 à 12h15 A.Brault Local 110	**Programme PIED** 10h à 11h Kiné CIUSS Local 203	**Yoga sur chaise** 11h20 à 12h20 Annie B. Local 110	**Yoga Douceur** 11h20 à 12h20 Annie B. Local 110
Équilibre'Aîné 10h à 11h Donat L. Local 215	**Étirement et équilibre** 13h50 à 14h50 Mary S. Local 120	**Taï Chi Chuan** 12h40 à 13h40 Jean-Hubert G. Local 110	**Essentrics** 12h à 13h Martine D. Local 120	**Tonus & stretching** 13h à 14h Annie B. Local 110	**Yoga sur chaise** 13h à 14h 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 Brault Local 110	**Tonus & stretching** Note FADOQ* 14h10 à 15h10 Annie Brault Local 110	**Yoga en forme** 14h10 à 15h10 Annie B. Local 110
		Tonus & Stretching 12h50 à 13h50 Danae Z. Local 120	**Pilates** 13h10 à 14h10 Martine D. Local 120	**Essentrics** G1: 13h50 à 14h50 G2: 15h à 16h Audrey C. Local 120	
		Tonus & Stretching 14h à 15h Danae Z. Local 120	**Taï Chi Chuan** 14h10 à 15h10 Christine R. Local 110		
			Marche et étirements 14h15 à 15h15 Annie Brault Extérieur		
			Yoga au mur 14h20 à 15h20 Martine D. Local 120		

ACTIVITÉS SOCIALES
&
GROUPES DE SOUTIEN ET SOCIALISATION

	LUN.	MAR	MER.	JEU	VEN.
AM	Groupe d'entraide pour personnes endeuillées 10h à 12h Animé par intervenant.e de milieu Local 208		Groupe vieillir ensemble -Liste d'attente- 12h30 à 15h30 Bénévole Local 208	Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité Rencontre mensuelle 9h30 à 12h Bénévole Local 203	
PM	Groupe de lecture* Premier lundi du mois 10h à 12h Bénévole Local 211	Mardi social Bingo 13h00 à 15h00 Bénévole Local 203 Croquignole 13h00 à 15h00 Bénévole Local 211 1er et 3e mardi du mois	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