

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.

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 | Comple Dessin 9h00 à 12h00 Éliane B. Local 215 | 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\$

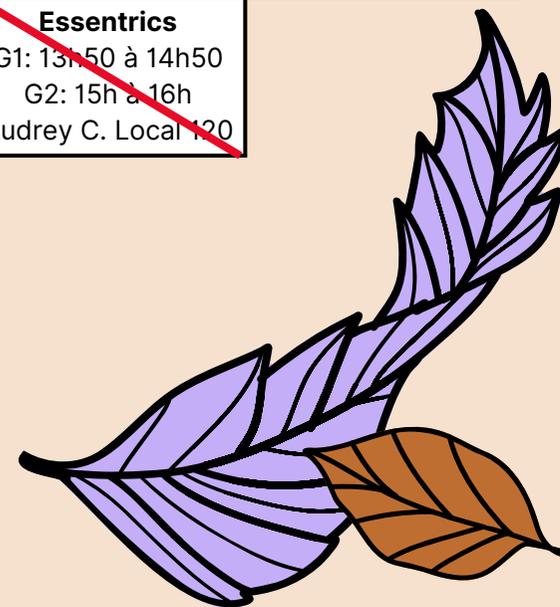
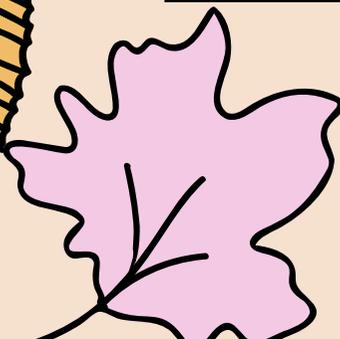
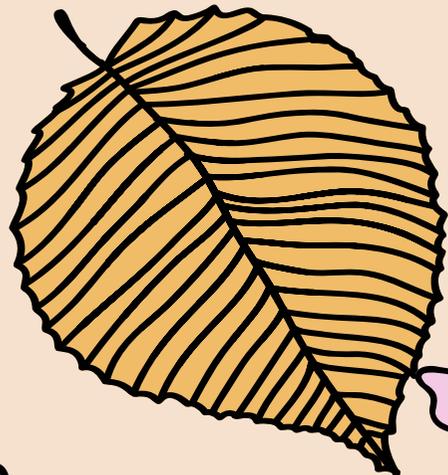
*Jour férié lundi 13 octobre
2025

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 <i>complet</i> | 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 | Aérobic sans saut 10h10 à 11h10 Danae Z. Local 110 | Yoga sur chaise G1: 10h10 à 11h10 G2: 11h20 à 12h20 Élaine D. Local 110 | Aérobic 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 | Tai 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 avec chaise 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 | Tai 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 | <p>Groupe d'entraide pour personnes endeuillées</p> <p>10h à 12h Animé par intervenant.e de milieu Local 208</p> |  | <p>Groupe vieillir ensemble -Liste d'attente-</p> <p>12h30 à 15h30 Bénévole Local 208</p> | <p>Groupe de discussion et d'échanges sur l'actualité</p> <p>Rencontre mensuelle 9h30 à 12h Bénévole Local 203</p> |  |
| PM | <p>Groupe de lecture*</p> <p>Premier lundi du mois 10h à 12h Bénévole Local 211</p> | <p>Mardi social Bingo</p> <p>13h00 à 15h00 Bénévole Local 203</p> <p>Croquignole</p> <p>13h00 à 15h00 Bénévole Local 211 1er et 3e mardi du mois</p> | <p>Scrabble</p> <p>13h00 à 15h30 Bénévole Local 203</p>  | <p>Ligue de l'amitié (cartes)</p> <p>13h00 à 15h30 Bénévole Local 203</p> | <p>Fléchettes</p> <p>13h00 à 16h00 Bénévole Local 203</p>  |