



PÉRIODE D'INSCRIPTION:

Réinscriptions

(même jour, même heure qu'à l'automne 2025):

du 1er au 5 décembre 2025

Inscription ouverte à tous

(selon les places disponibles):

du 8 au 12 décembre 2025.

La carte de membre est obligatoire pour les programmes suivants : cours et ateliers, activités sociales et communautaires, groupes de soutien, les services du Moulin-bus et du 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

PROGRAMMATION HIVER 2026

**DU 12 JANVIER AU 3 AVRIL 2026
(12 SEMAINES)**

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

Ateliers CRÉATIFS

PRIX : 85\$

***Jour férié: vendredi 3 avril**

***Carnet de croquis: début le 26 janvier 2026**

***Bande dessinée: début le 22 janvier 2026**

***Sculpture: Inscriptions et détails à déterminer en mars**

***Initiation à l'art**

- Initiation au dessin (50\$): 5 ateliers du 22 janvier au 19 février 2026
- Initiation à la peinture (50\$): 5 ateliers du 26 février au 2 avril 2026

***Peinture et aquarelle de Lara (58\$): 8 ateliers du 12 janvier au 4 mars**

***Cours d'Éliane (72\$): Session de 10 semaines débutant le 20 janvier 2026**

LUNDI

**BRODERIE
JAPONAISE**
9H00 À 12H00
DIANE B. LOCAL 203

INITIATION AU CHANT
10H00 À 12H00
GINETTE P. LOCAL 211

**BRODERIE
JAPONAISE**
12H30 À 15H30
DIANE B. LOCAL 203

**ATELIER DE
PEINTURE***
13H00 À 16H00
LARA M. LOCAL 215

CARNET DE CROQUIS*
pour explorer sa créativité
13H00 À 16H00
ALAIN G. LOCAL 211

MARDI

DESSIN
9H00 À 12H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

**SCULPTURE -
ATELIERS LIBRES***
9H00 À 15H30
LOCAL 214

TRICOT
9H00 À 12H00
CLAUDETTE D.
LOCAL 208

ATELIER D'ÉCRITURE
13H00 À 15H30
MARCELLE R.
LOCAL 208

PEINTURE
13H00 À 16H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

MERCREDI

**CRÉATION
TECHNIQUES MIXTES**
9H00 À 12H00
DIANE C. LOCAL 211

PEINTURE
9H00 À 12H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

**ATELIER
D'AQUARELLE***
9H À 12H
LARA M. LOCAL 214

CHORALE
9H30 À 12H
GINETTE P.
LOCAL 203

**CRÉATION
TECHNIQUES MIXTES**
12H30 À 15H30
DIANE C. LOCAL 211

AQUARELLE
13H00 À 16H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

JEUDI

INITIATION À L'ART*
9H À 12H
ÉLIANE B. LOCAL 215

BRODERIES VARIÉES
9H À 12H
YOLANDA L.
LOCAL 208

**COURS DE COUTURE:
CONFECTION DE
PANTALONS**
13H À 16H
YOLANDA L. LOCAL 208

AQUARELLE
13H À 16H
ÉLIANE B. LOCAL 215

BANDE DESSINÉE*
13H À 16H
ALAIN G. LOCAL 215

VENREDI

AQUARELLE
9H00 À 12H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

**CRÉATION
TECHNIQUES MIXTES**
12H30 À 15H30
DIANE C. LOCAL 211

DESSIN
13H00 À 16H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

Cours

BIEN-ÊTRE

LUNDI

AÉROBIE SANS SAUT
9H05-10H05
DANAE Z. LOCAL 110

ÉQUILIBR'AÎNÉ*
10H00 À 11H00
DONAT L. LOCAL 215

YOGA EN FORME
10H10 À 11H10
DANAE Z. LOCAL 110

AÎNÉS ACTIFS*
11H00 À 12H00
DONAT L. LOCAL 215

YOGA SUR CHAISE
11H20 À 12H20
DANAE Z. LOCAL 110

YOGA SUR CHAISE
12H50 À 13H50
DANAE Z. LOCAL 120

YOGA SUR CHAISE
12H30 À 13H30
ÉLAINE D. LOCAL 110

ÉQUILIBRE & ÉTIREMENTS
13H55 À 14H55
MARTINE D. LOCAL 120

TONUS & STRETCHING
13H40 À 14H40
ÉLAINE D. LOCAL 110

PILATES (AU SOL)
15H00 À 16H00
MARTINE D. LOCAL 120

MARDI

**ÉTIREMENTS &
ACTIVATION MUSCULAIRE**
9H05 À 10H05
DANAE Z. LOCAL 110

PROGRAMME PIED
10H00 À 11H00
KINÉ CIUSS LOCAL 203

AÉROBIE SANS SAUT
10H10 À 11H10
DANAE Z. LOCAL 110

TONUS & STRETCHING
11H15 À 12H15
ANNIE B. LOCAL 110

TAÏ CHI CHUAN
12H40 À 13H40
JEAN-HUBERT G.
LOCAL 110

ESSETRICS
15H00 À 16H00
AUDREY C. LOCAL 110

TONUS & STRETCHING
12H50 À 13H50
DANAE Z. LOCAL 120

TONUS & STRETCHING
14H00 À 15H00
DANAE Z. LOCAL 120

MERCREDI

TONUS & STRETCHING
9H -10H
ÉLAINE D. LOCAL 110

YOGA SUR CHAISE
G1: 10H10 À 11H10
G2: 11H20 À 12H20
ÉLAINE D. LOCAL 110

ESSETRICS
12H00 À 13H00
MARTINE D. LOCAL 120

PARCOURS SPORTIF
13H00 À 14H00
ANNIE B. LOCAL 110

PILATES SUR CHAISE
13H10 À 14H10
MARTINE D. LOCAL 120

TAÏ CHI CHUAN
14H10 À 15H10
CHRISTINE R. LOCAL 110

MARCHE & ÉTIREMENTS
14H15 À 15H15
ANNIE B. EXTÉRIEUR

**YOGA ALIGNEMENT
POSTURAL**
14H20 À 15H20
MARTINE D. LOCAL 120

JEUDI

**ÉTIREMENTS &
ACTIVATION MUSCULAIRE**
9H05 À 10H05
DANAE Z. LOCAL 110

AÉROBIE SANS SAUT
10H10 À 11H10
DANAE Z. LOCAL 110

YOGA SUR CHAISE
11H20 À 12H20
ANNIE B. LOCAL 110

TONUS & STRETCHING
13H00 À 14H00
ANNIE B. LOCAL 110

TONUS & STRETCHING
NOTE FADOQ*
14H10 À 15H10
ANNIE B. LOCAL 110

ESSETRICS
G1: 13H50 À 14H50
G2: 15H À 16H
AUDREY C. LOCAL 120

VENDREDI

ZUMBA GOLD
G1: 9H À 10H
G2: 10H10 À 11H10
ANGÉLIQUE G. LOCAL 110

PROGRAMME PIED
10H À 11H30
KINÉ CIUSS
LOCAL 203

YOGA DOUCEUR
11H20 À 12H20
ANNIE B. LOCAL 110

YOGA SUR CHAISE
13H00 À 14H00
ANNIE B. LOCAL 110

YOGA EN FORME
14H10 À 15H10
ANNIE B. LOCAL 110

PRIX : 82\$

Jour férié: vendredi 3 avril

***Aînés actifs et Équilibr'aîné: 10
séances du 12 janvier au 16 mars
(70\$)**

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

Activités sociales &

GROUPES DE SOUTIEN ET DE SOCIALISATION

LUNDI

GROUPE D'ENTRAIDE POUR PERSONNES ENDEUILLÉES

10H00 À 12H00
ANIMÉ PAR
INTERVENANT.E DE
MILIEU
LOCAL 208

MARDI

ENGLISH CONVERSATION GROUP ON CURRENT EVENTS

BIMONTHLY MEETING
10H00 TO 12H00
JAKE BRENNAN
ROOM 211

MERCREDI

GROUPE VIEILLIR ENSEMBLE

12H30 À 15H30
BÉNÉVOLE
LOCAL 208

JEUDI

GROUPE DE DISCUSSION ET D'ÉCHANGES SUR L'ACTUALITÉ

RENCONTRE MENSUELLE
PREMIER JEUDI DU MOIS
9H30 À 12H00
GLORIA ET CLAIRE
LOCAL 203

VENDREDI

GROUPE DE LECTURE

RENCONTRE MENSUELLE
PREMIER LUNDI DU MOIS
10H00 À 12H00
CAROLE JANSON
LOCAL 214

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