

PÉRIODE D'INSCRIPTION:

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

**DU 20 AVRIL AU 19 JUIN 2026
(9 SEMAINES)**

Les inscriptions débuteront le lundi 13 avril à partir de 8h30 et se feront par téléphone. Pour plus d'informations, consulter notre site web dans la section *Actualités*.

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 12 \$, non remboursable et valide du 1er avril 2026 au 31 mars 2027, quelle que soit la date d'inscription

Ateliers CRÉATIFS

PRIX : 72\$

***Jour férié: lundi 18 mai**

Date de reprise: 22 juin



LUNDI

**BRODERIE
JAPONAISE**

9H00 À 12H00
DIANE B. LOCAL 203

**BRODERIE
JAPONAISE**

12H30 À 15H30
DIANE B. LOCAL 203

PEINTURE

13H00 À 16H00
ÉLIANE B. 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

G1: 8H30 À 11H30
G2: 12H30 À 15H30
PIERRE S. LOCAL 214

TRICOT

9H00 À 12H00
CLAUDETTE D.
LOCAL 208

ATELIER D'ÉCRITURE

13H00 À 15H30
MARCELLE R-P.
LOCAL 211

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

**CRÉATION
TECHNIQUES MIXTES**

12H30 À 15H30
DIANE C. LOCAL 211

AQUARELLE

13H00 À 16H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

JEUDI

**INITIATION À
L'AQUARELLE**

9H00 À 12H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

BRODERIES VARIÉES

9H00 À 12H00
YOLANDA L. LOCAL 208

**COUTURE: VÊTEMENTS
ESTIVAUX**

13H00 À 16H00
YOLANDA L. LOCAL 208

AQUARELLE

13H00 À 16H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

BANDE DESSINÉE

13H00 À 16H00
ALAIN G. LOCAL 214

VENDREDI

AQUARELLE

9H00 À 12H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

**CRÉATION
TECHNIQUES MIXTES**

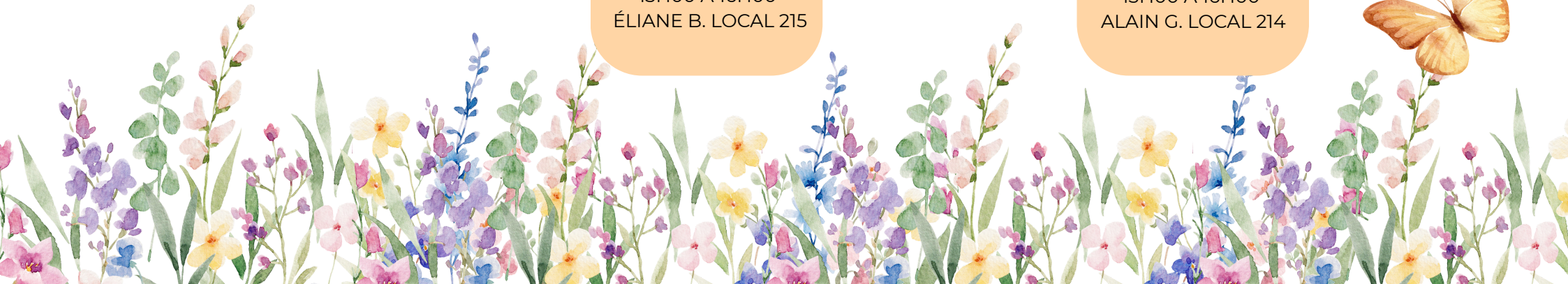
9H00 À 12H00
DIANE C. LOCAL 211

**CRÉATION
TECHNIQUES MIXTES**

12H30 À 15H30
DIANE C. LOCAL 211

DESSIN

13H00 À 16H00
ÉLIANE B. LOCAL 215



Cours BIEN-ÊTRE

PRIX : 72\$

**Jour férié: lundi 18 mai
Date de reprise: 22 juin**

***Les cours d'Élaine (64\$): Session de 8 semaines se terminant le 8 juin.**

***Cours Tai chi du mardi: du 5 mai au 30 juin.**

LUNDI

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

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

ZUMBA GOLD*
10H10-11H10
ÉLAINE D. LOCAL 110

YOGA SUR CHAISE*
11H20 À 12H20
ÉLAINE D. LOCAL 110

YOGA SUR CHAISE*
12H40 À 13H40
ÉLAINE D. LOCAL 110

TONUS & STRETCHING*
13H50 À 14H50
ÉLAINE D. LOCAL 110

FLOW DOUX
9H05-10H05
DANAE Z. LOCAL 120

YOGA EN FORME
10H10 À 11H10
DANAE Z. LOCAL 120

YOGA SUR CHAISE
11H20 À 12H20
DANAE Z. LOCAL 120

YOGA SUR CHAISE
12H40 À 13H40
DANAE Z. LOCAL 120

ÉQUILIBRE & ÉTIREMENTS
13H50 À 14H50
MARTINE D. LOCAL 120

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
HUBERT G. LOCAL 110

TONUS & STRETCHING
12H40 À 13H40
DANAE Z. LOCAL 120

TONUS & STRETCHING
13H50 À 14H50
DANAE Z. LOCAL 120

ESSENTRICS
15H00 À 16H00
AUDREY C. LOCAL 110

MERCREDI

YOGA SANTÉ PELVIENNE
11H20 À 12H20
MARTINE D. LOCAL 110

ESSENTRICS
12H40 À 13H40
MARTINE D. LOCAL 120

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

PILATES AVEC CHAISE
13H50 À 14H50
MARTINE D. LOCAL 120

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

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

JEUDI

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

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

**PILATES - ACTIVATION
MUSCULAIRE**
11H20 À 12H20
DANAE Z. LOCAL 120

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

TONUS & STRETCHING
12H40 À 13H40
ANNIE B. LOCAL 110

TONUS & STRETCHING
NOTE FADOQ*
13H50 À 14H50
ANNIE B. LOCAL 110

ESSENTRICS
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
12H40 À 13H40
ANNIE B. LOCAL 110

YOGA EN FORME
13H50 À 14H50
ANNIE B. LOCAL 110

Note membres FADOQ :
Pour vous inscrire à ce cours, il est obligatoire de passer par la FADOQ

Activités sociales &

GROUPES DE SOUTIEN ET DE SOCIALISATION



LUNDI

GRUPE D'ENTRAIDE POUR PERSONNES ENDEUILLÉES (COMPLET)

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

MARDI

ENGLISH CONVERSATION GROUP ON CURRENT EVENTS

BIMONTHLY MEETING
10H00 TO 12H00
BÉNÉVOLE
ROOM 211

MERCREDI

PARTAGE AU FÉMININ

RENCONTRE BI-MENSUELLE
13H00 À 15H00
BÉNÉVOLES
LOCAL 208

JEUDI

GRUPE DE DISCUSSION ET D'ÉCHANGES SUR L'ACTUALITÉ

RENCONTRE MENSUELLE
PREMIER JEUDI DU MOIS
9H30 À 12H00
BÉNÉVOLES
LOCAL 203

VENDREDI



CERCLE DE LECTURE

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

SCRABBLE

13H00 À 15H30
BÉNÉVOLE
LOCAL 203

JEUX DE SOCIÉTÉ

UN JEUDI PAR MOIS
13H00 À 16H00
LOCAL 211

FLÉCHETTES*

13H00 À 16H00
BÉNÉVOLE
LOCAL 203

JEUX DE SOCIÉTÉ

UN MERCREDI PAR MOIS
13H00 À 16H00
LOCAL 208

*Fléchettes jusqu'à la fin mai