

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

COMPLET

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

COMPLET

PEINTURE

13H00 À 16H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

MERCREDI

**CRÉATION
TECHNIQUES MIXTES**

9H00 À 12H00
DIANE C. LOCAL 211

COMPLET

PEINTURE

9H00 À 12H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

COMPLET

**CRÉATION
TECHNIQUES MIXTES**

12H30 À 15H30
DIANE C. LOCAL 211

COMPLET

AQUARELLE

13H00 À 16H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

JEUDI

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

COMPLET

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**

DIANE C. LOCAL 211
ANNULÉ

**CRÉATION
TECHNIQUES MIXTES**

12H30 À 15H30
DIANE C. LOCAL 211

COMPLET

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 (56\$): Session de 7 semaines se terminant le 8 juin.**

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

LUNDI

ÉQUILIBR'AÎNÉ

DC **ANNULÉ** 15

FLOW DOUX

DA **ANNULÉ** 20

AÎNÉS ACTIFS

11H00 À 12H00
DONAT L. LOCAL 215

YOGA EN FORME

10H10 À 11H10
DANAÉ Z. LOCAL 120

ZUMBA GOLD*

10H10-11H10
ÉLAINE D. LOCAL 110

YOGA SUR CHAISE

11H20 À 12H20
DANAÉ Z. LOCAL 120

YOGA SUR CHAISE*

É **COMPLÉT** 10

YOGA SUR CHAISE

12H40 À 13H40
DANAÉ Z. LOCAL 120

YOGA SUR CHAISE*

12H40 À 13H40
ÉLAINE D. LOCAL 110

ÉQUILIBRE & ÉTIREMENTS

MA **COMPLÉT** 20

TONUS & STRETCHING*

13H50 À 14H50
ÉLAINE D. LOCAL 110

PILATES (AU SOL)

MA **ANNULÉ** 120

MARDI

ÉTIREMENTS &
ACTIVATION MUSCULAIRE

9H05 À 10H05
DANAÉ Z. LOCAL 110

PROGRAMME PIED

10H00 À 11H00
KINÉ CIUSS LOCAL 203

AÉROBIE SANS SAUT

10H10 À 11H10
DANAÉ Z. LOCAL 110

TONUS & STRETCHING

A **COMPLÉT** 0

TAÏ CHI CHUAN*

HU **COMPLÉT** 10

TONUS & STRETCHING

12H40 À 13H40
DANAÉ Z. LOCAL 120

TONUS & STRETCHING

13H50 À 14H50
DANAÉ 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
DANAÉ Z. LOCAL 110

AÉROBIE SANS SAUT

10H10 À 11H10
DANAÉ Z. LOCAL 110

PILATES - ACTIVATION
MUSCULAIRE

DA **ANNULÉ** 20

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

A **COMPLÉT** 0

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