

# PROGRAMMATION ÉTÉ 2026

DU 13 JUILLET AU 21 AOÛT 2026  
(6 SEMAINES)



## PÉRIODE D'INSCRIPTION:

Les inscriptions débuteront le vendredi 26 juin à 8h30 par téléphone. Puisque les cours de bien-être seront disponibles à la carte, vous pourrez vous inscrire en tout temps. Un formule de 6 semaines est aussi disponible pour les personnes intéressées.

Veillez noter qu'il n'y aura aucune reprise pour la session d'été. De plus, les cours à la carte ne sont pas remboursables.

Pour plus de détails sur les cours, veuillez consulter les descriptions de cours sur notre site web.

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

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

## **FONCTIONNEMENT DES COURS À LA CARTE:**

Cet été, nous testons cette nouvelle formule! Tous les cours de bien-être seront disponibles à la carte ou en formule complète de 6 semaines (ou 3 semaines pour les cours d'Angélique).

### **Trois possibilités s'offrent à vous:**

1. Si vous connaissez déjà les dates auxquelles vous voudriez participer, vous pouvez vous inscrire aux séances désirées à l'avance et effectuer votre paiement à l'accueil. Par exemple, vous savez que vous participerez aux séances du 14, 21 et 28 juillet seulement, vous pourrez réserver votre place à l'inscription et payer 30\$. Notez toutefois qu'aucun remboursement aura lieu si vous décidez de ne pas vous présenter à ces dates.
2. Vous pouvez nous appeler dans la semaine qui vous intéresse et réserver votre place. Vous n'avez qu'à vous présenter à l'accueil avant votre cours réservé pour effectuer le paiement.
3. Vous pouvez vous présenter le jour même, à l'accueil, avant le cours et vous inscrire s'il reste de la place. Notez toutefois qu'il n'est pas garanti que vous puissiez assister au cours s'il est complet.



# Ateliers CRÉATIFS

## COURS

**NON DISPONIBLES À LA CARTE**

**Cours d'Éliane (4 semaines): 32\$**

Du 13 au 24 juillet et du 10 au 21 août

**Autres cours (6 semaines): 48\$**

Aucune reprise

\*Les cours extérieurs pourront avoir lieu dans le 215 en cas de pluie. Le point de rencontre pour le premier cours sera au local 215. Par la suite, vous vous rencontrerez dans le stationnement près des Chevaliers de Colomb.

## MARDI

### BALADE CRÉATIVE EXTÉRIEURE \*

9H00 À 12H00  
ÉLIANE B. EXTÉRIEUR

### INITIATION AU CROCHET

9H00 À 12H00  
CHAFIKA H. LOCAL 208

### JUNK JOURNALING

13H00 À 16H00  
ÉLIANE B. LOCAL 215

### CROCHET ET TRICOT: PROJETS PERSONNELS

13H00 À 16H00  
CHAFIKA H. LOCAL 208

## MERCREDI

**MÉLANGE DE  
COULEURS À  
L'AQUARELLE**  
9H00 À 12H00  
ÉLIANE B. LOCAL 215

**ILLUSTRATION  
NATURALISTE**  
13H00 À 16H00  
ÉLIANE B. LOCAL 215

## JEUDI

**BALADE CRÉATIVE  
EXTÉRIEURE \***  
9H00 À 12H00  
ÉLIANE B. EXTÉRIEUR

**BRODERIE**  
9H00 À 12H00  
YOLANDA L. LOCAL 208

**COUTURE**  
13H00 À 16H00  
YOLANDA L. LOCAL 208



# Cours BIEN-ÊTRE

Cours disponibles à la carte ou en formule complète.

Cours à la carte: 10\$/par cours

Formule complète (6 semaines): 48\$

Cours d'Angélique (3 semaines du 4 au 18 août): 24\$

## Cours GRATUITS à la Terrasse Serre

Collaboration avec l'arrondissement LaSalle

Du 6 juillet au 28 août 2026

Essentrics: lundi 10h00 à 11h00 avec Martine

.....

Zumba GOLD: mardi 10h00 à 11h00 avec Angélique

\*Zumba GOLD sera du 4 au 25 août seulement.

.....

Tonus & stretching: jeudi 10h00 à 11h00 avec Martine

\*Pas de Tonus & stretching le jeudi 9 juillet

.....

Aucune inscription requise

## MARDI

### ZUMBA GOLD DÉBUTANT\*

11H20 À 12H20

ANGÉLIQUE G. LOCAL 110

### CARDIO TONUS\*

12H40 À 13H40

ANGÉLIQUE G. LOCAL 110

### YOGA SUR CHAISE

13H50 À 14H50

ANNIE B. LOCAL 110

### TONUS & STRETCHING

15H00 À 16H00

ANNIE B. LOCAL 110

## MERCREDI

### MARCHE & ÉTIREMENTS

10H00 À 11H00

ANNIE B. EXTÉRIEUR

### YOGA SUR CHAISE

11H20 À 12H20

ANNIE B. LOCAL 110

### TONUS & STRETCHING

12H40 À 13H40

ANNIE B. LOCAL 110

### PARCOURS SPORTIF

13H50 À 14H50

ANNIE B. LOCAL 110

### YOGA DOUCEUR

15H00 À 16H00

ANNIE B. LOCAL 110

## JEUDI

### TONUS & STRETCHING

11H20 À 12H20

ANNIE B. LOCAL 110

### ESSENTRICS

13H50 À 14H50

AUDREY C. LOCAL 110

### ESSENTRICS

15H00 À 16H00

AUDREY C. LOCAL 110

# Activités sociales &

## GROUPES DE SOUTIEN ET DE SOCIALISATION

**MARDI**

**BINGO**

13H00 À 15H00  
BÉNÉVOLE  
LOCAL 203

**ATELIERS  
D'INITIATION  
NUMÉRIQUE**

13H30 À 15H00  
NADIA  
LOCAL 203

**MERCREDI**

**PARTAGE AU FÉMININ**

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

**SCRABBLE**

13H00 À 15H30  
BÉNÉVOLE  
LOCAL 203

**JEUX DE SOCIÉTÉ**

**UN MERCREDI PAR MOIS**  
BÉNÉVOLE  
13H00 À 16H00  
LOCAL 208

**JEUDI**

**GROUPE DE DISCUSSION  
ET D'ÉCHANGES SUR  
L'ACTUALITÉ**

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

**JEUX DE SOCIÉTÉ**

**UN JEUDI PAR MOIS**  
13H00 À 16H00  
LOCAL 211