

PÉRIODE D'INSCRIPTION:

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

**DU 14 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE 2026
(12 SEMAINES)**

Les inscriptions débuteront le lundi 31 août à partir de 8h30 et se feront par téléphone. 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
Tél: 514-364-1541

Ateliers CRÉATIFS

NOTES:

PRIX : 96\$

*Jour férié: lundi 12
octobre

Date de reprise: lundi 7
décembre

Cours d'Alain (80\$): du
14 septembre au 23
novembre

Cours d'Éliane (88\$): du
22 septembre au 4
décembre

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

CARNET DE CROQUIS *

pour explorer sa créativité
13H00 À 16H00
ALAIN G. LOCAL 211

MARDI

SCULPTURE

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

DESSIN *

9H00 À 12H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

INITIATION AU CROCHET

9H00 À 12H00
CHAFIKA H. LOCAL
208

ATELIER D'ÉCRITURE

13H00 À 15H30
MARCELLE R-P.
LOCAL 211

PEINTURE *

13H00 À 16H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

CROCHET: PROJETS PERSONNELS

13H00 À 16H00
CHAFIKA H. LOCAL 208

MERCREDI

CRÉATION TECHNIQUES MIXTES

9H00 À 12H00
DIANE C. LOCAL 211

PEINTURE *

9H00 À 12H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

CHORALE

9H30 À 12H
GINETTE P. TGS

CRÉATION TECHNIQUES MIXTES

12H30 À 15H30
DIANE C. LOCAL 211

AQUARELLE *

13H00 À 16H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

JEUDI

PEINTURE *

9H00 À 12H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

BRODERIES VARIÉES

9H00 À 12H00
YOLANDA L. LOCAL 208

COURS DE COUTURE

13H00 À 16H00
YOLANDA L. LOCAL 208

AQUARELLE *

13H00 À 16H00
ÉLIANE B. LOCAL 215

BANDE DESSINÉE *

13H00 À 16H00
ALAIN G. LOCAL 214

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



Un petit rappel de nous aviser lors de votre inscription si vous souhaitez utiliser le Moulin bus pour venir à vos cours.

Cours BIEN-ÊTRE



8 places disponibles pour les membres du CVML.



Note membres FADOQ :

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

LUNDI

DANSE SOCIALE
9H05-10H05
DANAE Z. LOCAL 110

DANSE ÉVOLUTIVE
12H40 À 13H40
DANAE Z. LOCAL 120

AÎNÉS ACTIFS *
10H00 À 11H00
DONAT L. LOCAL 215

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

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

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

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

YOGA SANTÉ PELVIENNE
15H00 À 16H00
MARTINE D. LOCAL 120

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

ZUMBA GOLD*
15H00-16H00
ÉLAINE D. LOCAL 110

NOTES: PRIX: 96\$

*Jour férié: lundi 12 octobre
Date de reprise: lundi 7 décembre

Les cours d'Élaine (80\$): du 28 septembre au 6 décembre 2026

Aînés actifs (80\$): du 14 septembre au 23 novembre 2026

Programme PIED: du 22 septembre au 11 décembre 2026

Tous les cours de zumba du vendredi (72\$): du 18 septembre au 13 novembre 2026

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

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

ESSENTRICS FADOQ *
13H50 À 14H50
MARTINE D. LOCAL 110

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

YOGA DÉTENTE
15H00 À 16H00
MARTINE D. LOCAL 110

MERCREDI

YOGA SUR CHAISE
9H00 À 10H00
MARTINE D. LOCAL 110

PILATES AVEC CHAISE
10H10 À 11H10
MARTINE D. LOCAL 110

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

ÉQUILIBRE & ÉTIREMENTS
12H40 À 13H40
MARTINE D. LOCAL 110

PARCOURS SPORTIF
13H00 À 14H00
ANNIE B. LOCAL 120

TAÏ CHI CHUAN
13H50 À 14H50
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

DANSE EN LIGNE
11H20 À 12H20
DANAE Z. LOCAL 110

YOGA SUR CHAISE
11H20 À 12H20
ANNIE B. LOCAL 120

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

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

TONUS & STRETCHING 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

ZUMBA SUR CHAISE *
12H40 À 13H40
ANGÉLIQUE G. LOCAL 120

YOGA SUR CHAISE
12H40 À 13H40
ANNIE B. LOCAL 110

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

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



Un petit rappel de nous aviser lors de votre inscription si vous souhaitez utiliser le Moulin bus pour venir à vos cours.



GROUPES DE SOUTIEN ET DE SOCIALISATION

MARDI

TRÉSORS DE COLLECTION

DÉBUT LE 22 SEPTEMBRE
3^e VENDREDI DU MOIS
10H00 À 12H00
LOCAL 211

AU FIL DE MES SOUVENIRS

DÉBUT LE 29 SEPTEMBRE
RENCONTRE BI-MENSUELLE
10H00 À 12H00
LOCAL 211

MERCREDI

CERCLE DE LECTURE

DÉBUT LE 9 SEPTEMBRE
RENCONTRE MENSUELLE
PREMIER MERCREDI DU MOIS
10H00 À 12H00
LOCAL 214

PARTAGE AU FÉMININ

DÉBUT LE 2 SEPTEMBRE
RENCONTRE BI-MENSUELLE
13H00 À 15H00
LOCAL 208

SCRABBLE

DÉBUT LE 2 SEPTEMBRE
13H00 À 15H30
LOCAL 203

JEUX DE SOCIÉTÉ

PREMIÈRE DATE: 23 SEPTEMBRE
UN MERCREDI PAR MOIS
13H00 À 16H00
LOCAL 208

JEUDI

GROUPE DE DISCUSSION ET D'ÉCHANGES SUR L'ACTUALITÉ

DÉBUT LE 3 SEPTEMBRE
RENCONTRE MENSUELLE
PREMIER JEUDI DU MOIS
9H30 À 12H00
LOCAL 203

JEUX DE SOCIÉTÉ

PREMIÈRE DATE: 10 SEPTEMBRE
UN JEUDI PAR MOIS
13H00 À 16H00
LOCAL 211

VENDREDI

FLÉCHETTES

DÉBUT LE 18 SEPTEMBRE
13H00 À 16H00
LOCAL 203

TRICOT SOCIAL

DÉBUT LE 18 SEPTEMBRE
9H00 À 16H00
LOCAL 208

TRÉSORS DE COLLECTION

Une fois par mois, apportez des objets de votre collection et venez échanger avec d'autres passionné.e.s dans une ambiance chaleureuse.

AU FIL DE MES SOUVENIRS

Explorez vos souvenirs, laissez parler votre créativité et donnez vie à votre histoire. Grâce à des activités guidées, ce groupe vous accompagnera pas à pas pour raconter votre histoire, préserver vos souvenirs et, peut-être, les transmettre à vos proches.

PARTAGE AU FÉMININ

Un rendez-vous aux deux semaines entre femmes pour échanger, rire et partager!