

DESCRIPTIONS
DES COURS



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca



ATELIERS CRÉATIFS

AQUARELLE

DESCRIPTION DU COURS

Ces ateliers d'aquarelle offrent un espace convivial et inspirant, ouverts à tous les niveaux. Chacun·e peut y développer ses projets personnels à son propre rythme, tout en bénéficiant de l'accompagnement et des conseils individualisés de l'instructrice. Vous aurez aussi l'opportunité d'expérimenter de nouvelles techniques à travers des exercices ponctuels proposés par l'enseignante.

Les ateliers offrent un espace chaleureux, bienveillant et décontracté, propice aux échanges, au partage et au plaisir de progresser ensemble. Aucune expérience préalable n'est requise : seule l'envie de créer compte.



Professeure	Éliane Berdat
Horaire	Mercredis 13h00 à 16h00 Jeudis 13h00 à 16h00 Vendredis 9h00 à 12h00
Professeure	Lara Munoz
Horaire	Mercredis 9h00 à 12h00

MATÉRIEL REQUIS

- Peinture aquarelle
- Palette ou assiette pour le mélange des couleurs
- Papier aquarelle
- Crayons à mine 2H ou 4H
- Gomme à effacer
- Chiffon en coton ou papier essuie-tout
- Pinceaux ronds #6 et #12
- Ruban adhésif à masquer

Il est recommandé d'arriver à votre premier cours avec ce que vous possédez déjà à la maison; la professeure saura vous conseiller sur place selon vos besoins spécifiques, vos goûts et vos budgets respectifs.

Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

ATELIER D'ÉCRITURE

DESCRIPTION DU COURS

L'atelier s'adresse à toute personne qui désire partager avec un groupe le plaisir de s'exprimer par l'écriture. Il amène les participant·e·s à braver la page blanche et développe l'imagination et les capacités de chacun·e.

CONTENU

- Techniques du temps et du lieu
- Bâtir de courts textes à partir de mots déclencheurs ou phrases-clés
- Utiliser les différentes formes d'écriture: romantique, poétique, dramatique, humoristique, jounalistique et plus encore!
- Exercice d'improvisation
- Analyse et critique positive de chaque texte par le groupe
- Techniques de phonétique
- Exercices d'intériorisation
- Exercices de descriptions d'événements vécus ou imaginés, de personnages, de scènes de la nature, etc.
- Exercices pour favoriser l'usage de métaphores (sans clichés) en restant personnel.

Professeure	Marcelle Rose Presseau
Horaire	Mardis 13h00 à 15h30

MATÉRIEL REQUIS

- Crayons
- Cahier d'écriture



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

BANDE DESSINÉE

DESCRIPTION DU COURS

Cet atelier invite à imaginer de courtes histoires conçues pour étonner autant les proches que soi-même. Dans une ambiance ludique, différents aspects de la création narrative et visuelle sont explorés.

Les thèmes abordés incluent :

- La conception de personnages inspirés de traits réels
- Les structures fondamentales du récit
- Le scénarimage comme méthode d'exploration et de découverte
- L'influence de la composition de l'image
- Les notions de rythme et de tension
- L'écriture de textes destinés à soutenir l'image

À chaque rencontre, l'accent est mis sur le développement des idées et l'expression d'une vision personnelle, afin de donner naissance à des créations uniques et significatives.

Professeur	Alain Gingras
Horaire	Jeudis 13h00 à 16h00

MATÉRIEL REQUIS

- Crayon à la mine
- Gomme à effacer
- Stylo à l'encre
- Papier ou carnet pour dessiner
- 4 à 6 crayons de couleur
- Tout autre matériel que vous aimez!



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

BRODERIE JAPONAISE

DESCRIPTION DU COURS

La broderie japonaise est un art délicat qui permet de créer de véritables tableaux grâce à un jeu raffiné de canevas, de fils et de poinçons. Chaque œuvre naît d'un geste précis et d'un savoir-faire unique qui allie patience, créativité et tradition.

Le cours débute par l'apprentissage du brossé, une technique essentielle permettant de se familiariser avec l'usage du poinçon. Pour une première création, la professeure recommande le modèle du clown : un sujet idéal puisque le brossé y est principalement utilisé pour réaliser les cheveux. Une fois cette première étape maîtrisée, d'autres techniques sont progressivement introduites, ouvrant la voie à des compositions de plus en plus riches et raffinées.

Professeure	Diane Bergeron
Horaire	Lundis 9h00 à 12h00 Lundis 12h30 à 15h30

MATÉRIEL REQUIS

Pour le matériel requis, la professeure communiquera avec vous avant votre premier cours pour regarder le tout.

Si vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec elle directement au 450-692-9071.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

CARNET DE CROQUIS

POUR EXPLORER SA CRÉATIVITÉ

Professeure	Alain Gingras
Horaire	Lundis 13h00 à 16h00

DESCRIPTION DU COURS

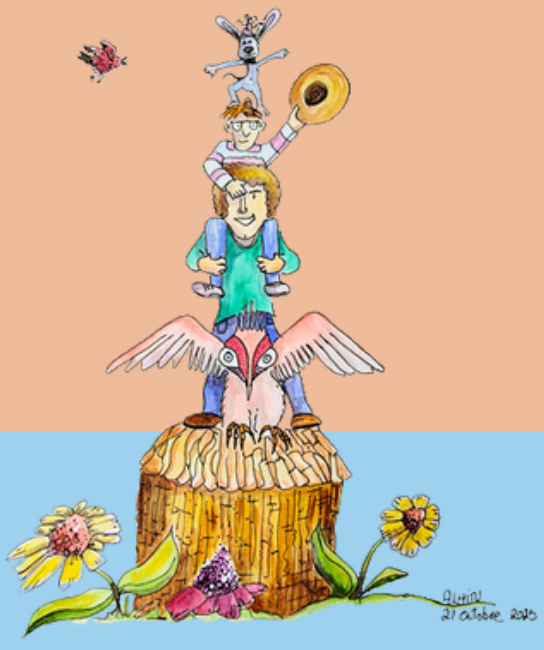
Cet atelier offre une exploration des couleurs, de la composition et des lignes expressives à travers une série d'exercices ludiques. Inspirées de l'environnement quotidien, les illustrations réalisées naviguent entre réalité et imaginaire, permettant de développer une approche personnelle du dessin.

Différentes méthodes pour stimuler la créativité et nourrir la recherche d'idées sont mises en valeur, favorisant l'émergence d'un style propre.

Le carnet de croquis devient l'outil central de la démarche artistique : un espace où s'accumulent exercices, pistes visuelles, réflexions et projets d'illustration, formant un terrain d'expérimentation et d'évolution continue.

MATÉRIEL REQUIS

- Carnet de croquis
- Crayons à croquis
- Gomme à effacer
- Stylo
- Médium pour ajouter de la couleur (aquarelle, crayons de couleur, etc)



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

CRÉATION TECHNIQUES MIXTES

DESCRIPTION DU COURS

Dans cet atelier, chaque participant·e est invité·e à explorer les techniques artistiques de son choix, sous la supervision attentive de la professeure. Que vous souhaitiez créer un collage, réaliser un projet en laine feutrée, expérimenter le faux vitrail, travailler la peinture acrylique ou à l'huile, essayer l'encre de Chine ou encore la peinture sur tissu, tout est possible !

Cet atelier est l'occasion parfaite pour expérimenter différents médiums, développer votre créativité et avancer à votre rythme dans des projets qui vous inspirent. Peu importe votre niveau, vous serez guidé·e et accompagné·e dans vos explorations artistiques.

Professeure	Diane Couture
Horaire	Mercredis 9h00 à 12h00 Mercredis 12h30 à 15h30 Vendredis 12h30 à 15h30

MATÉRIEL REQUIS

Pour le matériel requis, la professeure communiquera avec vous avant votre premier cours pour regarder le tout.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

DESSIN

DESCRIPTION DU COURS

Cet atelier est dédié à la pratique du dessin dans une ambiance amicale et détendue, ouvert à tous les niveaux. Les participant·e·s sont invité·e·s à explorer différents médiums, papiers et approches du dessin, que ce soit à travers leurs projets personnels ou des propositions ponctuelles de l'enseignante.

Chacun·e progresse à son propre rythme, avec une attention particulière portée aux besoins et aux objectifs individuels. Vous pourrez expérimenter, recevoir des conseils personnalisés et développer votre propre démarche artistique en toute confiance.

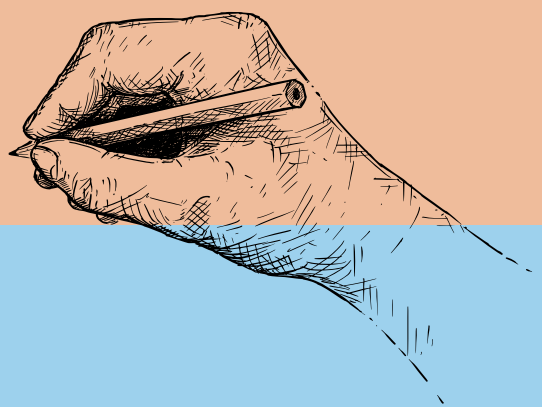
Les ateliers offrent un espace chaleureux, bienveillant et décontracté, propice aux échanges, au partage et au plaisir de progresser ensemble. Aucune expérience préalable n'est requise : seule l'envie de créer compte!

Professeure	Éliane Berdat
Horaire	Mardis 9h00 à 12h00 Vendredis 13h00 à 16h00

MATÉRIEL REQUIS

- Crayons graphite
- Taille-crayon
- Gomme à effacer
- Gomme mie de pain
- Bâton pour estomper
- Bâton de fusain
- Bloc de papier à dessin/esquisse ou carnet de croquis

Il est recommandé d'arriver à votre premier cours avec ce que vous possédez déjà à la maison; la professeure saura vous conseiller sur place selon vos besoins spécifiques, vos goûts et vos budgets respectifs.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

INITIATION AU CROCHET

DESCRIPTION DU COURS

Découvrez l'univers du crochet dans une ambiance conviviale et créative ! Ce cours d'initiation vous permettra d'apprendre les techniques de base tout en réalisant plusieurs projets pratiques et accessibles.
Au programme :

- Découverte du matériel : différents types de crochets, choix de la laine et matériel adapté aux modèles.
- Apprentissage du vocabulaire essentiel et initiation à la lecture de patrons.
- Les bases de A à Z : comment tenir le crochet, réaliser les premières mailles et développer les bons gestes.

Tout au long de la session, vous mettrez vos nouvelles compétences en pratique en réalisant un ou plusieurs de ces petits projets:

- Un porte-clés et un bracelet
- Un bandeau pour les cheveux
- Une pochette pour téléphone ou lunettes
- Un foulard triangle

Professeure	Chafika Hattou
Horaire	Mardis 9h00 à 12h00

MATÉRIEL REQUIS

- Crochet de taille moyenne (4.5mm à 5.5 mm) et crochet de grande taille (6mm à 10mm) selon les préférences
- La laine pourra être fournie



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

PEINTURE

DESCRIPTION DU COURS

Cet atelier, ouvert à tous les niveaux, est dédié à la pratique de la peinture à l'huile ou acrylique, selon vos préférences, dans une ambiance amicale et détendue.

Les participant·e·s sont invité·e·s à explorer différents techniques, papiers et approches de la peinture, que ce soit à travers leurs projets personnels ou des propositions ponctuelles de l'enseignante.

Les ateliers offrent un espace chaleureux, bienveillant et décontracté, propice aux échanges, au partage et au plaisir de progresser ensemble. Aucune expérience préalable n'est requise : seule l'envie de créer compte!

Professeure	Éliane Berdat
Horaire	Mardis 13h00 à 16h00 Mercredis 9h00 à 12h00 Jeudis 9h00 à 12h00

MATÉRIEL REQUIS

- Peinture au choix
- Spatule en métal souple
- Ruban adhésif à masquer
- Palette pour le mélange des couleurs
- Supports pour peindre (toiles, encadrées ou cartons entoilés)
- Plusieurs pinceaux adaptés à la peinture choisie (huile ou acrylique)
- Torchons
- Solvant sans odeur (taltine) et huile de lin pour la peinture à l'huile

Il est recommandé d'arriver à votre premier cours avec ce que vous possédez déjà à la maison; la professeure saura vous conseiller sur place selon vos besoins spécifiques, vos goûts et vos budgets respectifs.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca



COURS DE BIEN-ÊTRE

AÉROBIE SANS SAUT

DESCRIPTION DU COURS

Ce cours d'aérobie propose un entraînement complet, dynamique et accessible, sans aucun impact. Sur une musique entraînante, vous réaliserez des chorégraphies simples combinant mouvements inspirés de la danse, de la barre et du ballet, ainsi que l'utilisation d'accessoires comme les ballons, les bandes élastiques ou de petits poids.

L'objectif est d'améliorer la capacité cardiovasculaire, la force des jambes, l'équilibre, la coordination et la posture, tout en tonifiant le corps et en réduisant le stress.

Ce cours est idéal pour brûler des calories, renforcer l'ensemble du corps et améliorer votre bien-être, le tout dans une ambiance motivante et sans saut, donc douce pour les articulations.

Professeure	Danae Zeller Silva
Horaire	Mardis 10h10 à 11h10 Jeudis 10h10 à 11h10

MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

AÎNÉS ACTIFS

DESCRIPTION DU COURS

Ce programme s'adresse aux personnes souhaitant maintenir ou améliorer leur forme physique à travers des exercices simples, sécuritaires et adaptés à chacun·e. Les séances proposent une variété d'exercices fonctionnels conçus pour soutenir la force, l'endurance, la mobilité et la vie quotidienne.

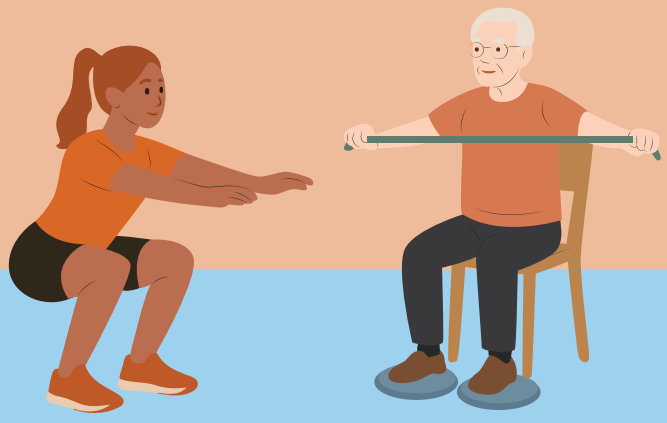
À l'aide d'un tube d'exercices, d'une chaise et d'accessoires légers, les participant·e·s réaliseront des mouvements ciblés qui favorisent la stabilité, améliorent la posture et renforcent les muscles essentiels aux activités quotidiennes. Chaque exercice est présenté avec plusieurs options afin de respecter le rythme, les capacités et les besoins de chacun·e.

Ce cours vise avant tout à encourager le plaisir de bouger, à renforcer la confiance dans ses capacités et à soutenir un mode de vie actif, quel que soit le niveau de départ.

Professeur	Donat Lavoie
Horaire	Lundis 10h00 à 11h00

MATÉRIEL REQUIS

- Tube élastique avec poignées



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

DANSE EN LIGNE

DESCRIPTION DU COURS

Dansez au rythme de musiques entraînantes tout en apprenant une variété de chorégraphies accessibles. Que vous soyez débutant.e ou que vous ayez déjà quelques pas à votre actif, ce cours est une excellente façon d'améliorer votre coordination, votre mémoire et votre forme physique, le tout dans une ambiance conviviale.

Professeur	Danae Zeller Silva
Horaire	Jeudis 11h20 à 12h20
Professeur	Angélique Granville
Horaire	Vendredis 11h20 à 12h20

MATÉRIEL REQUIS

Votre bonne humeur et de bonnes chaussures de sport!



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

ÉQUILIBRE & ÉTIREMENTS

DESCRIPTION DU COURS

Le cours Équilibre et Étirements met l'accent sur le renforcement des muscles impliqués dans la stabilité du corps et sur l'amélioration de la proprioception. Les muscles des jambes, des hanches, des fessiers et des abdominaux sont sollicités, avec une attention particulière portée aux muscles stabilisateurs profonds et à ceux responsables de la posture.

La proprioception - la capacité du corps à se situer dans l'espace - est stimulée à travers des exercices qui mobilisent le système nerveux et les récepteurs sensoriels permettant le maintien de l'équilibre. En fin de séance, une série d'étirements globaux favorise la récupération et contribue à une meilleure souplesse générale.

Professeure	Martine Deschênes
Horaire	Lundis 13h50 à 14h50 Mercredis 12h40 à 13h40

MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre tapis de yoga si désiré.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

ÉQUILIBRE & ÉNERGIE

DESCRIPTION DU COURS

Un parcours de découverte pour mieux comprendre le lien entre le corps, les sensations et le bien-être. À travers des exercices de mouvements énergétiques, l'exploration des chakras, l'expérience somatique et des séances de reiki, vous serez invité.es à porter attention à vos ressentis, à explorer votre énergie et à vous reconnecter à vous-même, dans un espace de détente et d'écoute de soi.

Professeure	Audrey Chevrier
Horaire	Jeudis 12h40 à 13h40

MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre tapis de yoga si désiré.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

ESSENTRICS

DESCRIPTION DU COURS

Le cours Essentrics propose un entraînement tout en fluidité qui combine étirements dynamiques, renforcements en douceur et mouvements inspirés du tai-chi, du ballet et du yoga. L'approche mise sur l'allongement musculaire, la mobilité articulaire et le rééquilibrage du corps, offrant une sensation de légèreté et de liberté dans le mouvement.

Chaque séance sollicite les chaînes musculaires en entier afin d'améliorer la posture, accroître la flexibilité, renforcer la musculature profonde et favoriser une meilleure amplitude gestuelle. Les mouvements, accessibles et sans impact, conviennent autant aux personnes actives qu'à celles cherchant une remise en forme douce,mais efficace.

Professeure	Audrey Chevrier
Horaire	Jeudis 13h50 à 14h50 Jeudis 15h00 à 16h00 Vendredis 12h40 à 13h40 Vendredis 13h50 à 14h50

MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre tapis de yoga si désiré.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

ÉTIREMENTS & ACTIVATION MUSCULAIRE

DESCRIPTION DU COURS

Ce cours combine des mouvements inspirés de la barre au sol, du ballet, du yoga et du Pilates pour renforcer et tonifier le corps en douceur. À l'aide d'exercices isométriques, vous développerez coordination, équilibre, force, endurance, élasticité et conscience corporelle - le tout sans impact, ce qui rend l'activité idéale pour les personnes de 50 ans et plus.

La technique favorise également la bonne humeur, la détente, l'expression corporelle et une posture plus harmonieuse. Chaque séance se conclut par des exercices de relaxation et d'étirement pour relâcher les tensions et améliorer la mobilité.

Une activité complète pour activer vos muscles, gagner en bien-être et progresser à votre rythme.

Professeure	Danae Zeller Silva
Horaire	Mardis 9h05 à 10h05 Jeudis 9h05 à 10h05

MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre tapis de yoga si désiré.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

MARCHE & ÉTIREMENTS

DESCRIPTION DU COURS

Cette activité propose des marches en groupe encadrées par une instructrice, dont le rôle est d'accompagner l'amélioration de la technique et de soutenir la progression. Chaque séance est pensée pour permettre à chacun·e de trouver un rythme confortable, prévenir l'épuisement et réduire les risques de blessures.

La marche est suivie d'une période d'étirements visant à détendre les muscles, favoriser la récupération et compléter l'entraînement. L'ensemble offre une manière conviviale et motivante de rester actif·ve tout en prenant soin du corps.

L'activité se déroule en toute saison, beau temps comme mauvais temps!

Professeure	Annie Brault
Horaire	Mercredis 14h15 à 15h15

MATÉRIEL REQUIS

Puisque l'activité se déroule à l'extérieur, prévoir des vêtements appropriés à la température.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

PARCOURS SPORTIF

DESCRIPTION DU COURS

Le Parcours Sportif est un cours en circuits qui combine renforcement musculaire et cardio, réalisé à plusieurs reprises avec de courtes périodes de récupération. Il est idéal pour les personnes en reprise d'activité physique ou celles et ceux souhaitant établir une routine sportive complète et efficace.

Les séances incluent des exercices de musculation, ainsi que des exercices cardio adaptés et sans impact. Ce cours vous permettra de tonifier votre corps, renforcer vos muscles, améliorer votre cardio et votre force, tout en retrouvant de l'énergie et en prenant soin de vous dans une ambiance motivante et accessible à toutes et à tous.

Professeure	Annie Brault
Horaire	Mercredis 13h00 à 14h00

MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré. Il est suggéré d'apporter votre propre tapis de yoga.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

PILATES AVEC CHAISE

DESCRIPTION DU COURS

Le Pilates avec chaise et/ou debout sont des variantes de la méthode Pilates, et se pratiquent en position verticale supportée par un mur ou une chaise ou en position assise. Ils visent à renforcer les muscles profonds, améliorer l'équilibre, la posture et la coordination, tout en sollicitant le tronc, les jambes et les bras. Les exercices peuvent être réalisés avec ou sans matériel et cible le renforcement musculaire, l'étirement et le gainage.

Ils sont adaptés à un large public, y compris les personnes de 50 ans et plus ou ayant des difficultés à s'allonger au sol. L'entraînement permet de travailler en profondeur tout en améliorant la posture, la mobilité articulaire et la respiration.

Professeure	Martine Deschênes
Horaire	Mercredis 10h10 à 11h10

MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré. Il est suggéré d'apporter votre propre tapis de yoga.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

PROGRAMME PIED

DESCRIPTION DU COURS

Le programme PIED est une initiative de prévention des chutes intensive et GRATUITE destinée aux personnes de 65 ans et plus, offert en collaboration avec un.e kinésiologue du CIUSSS.

À chaque séance, vous apprendrez à :

- Améliorer votre équilibre, votre coordination et la force de vos jambes
- Reconnaître et modifier les situations à risque de chute
- Augmenter votre niveau d'activité physique de façon sécuritaire
- Participer à des rencontres enrichissantes avec d'autres personnes actives

Ce cours allie exercices adaptés et informations pratiques pour vous aider à demeurer en santé et en confiance.

Professeure	Kinésiologue du CIUSSS
Horaire	Mardis 10h00 à 11h00 Vendredis 10h00 à 11h30

MATÉRIEL REQUIS

Aucun matériel requis



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

TAI CHI CHUAN

DESCRIPTION DU COURS

Le Tai Chi Chuan est un art martial doux qui allie mouvements lents, respiration profonde et concentration. Pratiqué pour ses effets bénéfiques autant sur le corps que sur l'esprit, il permet de développer la souplesse, l'équilibre, la coordination et la détente intérieure.

Ce cours propose une initiation progressive aux enchaînements de Tai Chi Chuan, accessibles à tous les niveaux. À travers des mouvements fluides et continus, vous apprendrez à améliorer votre posture, à relâcher les tensions et à cultiver une meilleure conscience du corps. Des exercices préparatoires — tels que des étirements, des pratiques d'équilibre et de respiration — complètent l'apprentissage pour en faciliter l'intégration.

Professeur	Hubert Gagnon
Horaire	Mardis 15h00 à 16h00
Professeure	Christine Rochette
Horaire	Mercredis 13h50 à 14h50

MATÉRIEL REQUIS

Aucun matériel requis



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

TONUS & STRETCHING

DESCRIPTION DU COURS

Un cours complet qui allie renforcement musculaire et souplesse pour un corps fort, équilibré et détendu. Les exercices ciblent les principaux groupes musculaires — membres inférieurs, membres supérieurs et région abdominale — afin d'améliorer à la fois la force, l'endurance et la posture.

STRUCTURE DU COURS

La séance débute par un échauffement dynamique afin de préparer les articulations et activer la circulation.

Suit une phase de conditionnement musculaire axée sur les membres supérieurs, inférieurs et la région abdominale, réalisée debout, assis ou au sol. L'utilisation de poids légers, élastiques ou simplement du poids du corps permet d'adapter l'intensité selon le niveau de chacun.

Le cours se termine par une période de stretching et de relaxation guidée, sur une musique douce, favorisant la souplesse, la récupération musculaire et un retour au calme complet.

Professeure	Élaine Doyon
Horaire	Lundis 13h50 à 14h50
Professeure	Annie Brault
Horaire	Lundis 10h10 à 11h10 Lundis 12h40 à 13h40 Mardis 11h15 à 12h15 Jeudis 12h40 à 13h40 Jeudis 13h50 à 14h50
Professeure	Martine Deschênes
Horaire	Mardi 12h40 à 13h40

MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré. Il est suggéré d'apporter votre propre tapis de yoga.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

YOGA DOUCEUR

DESCRIPTION DU COURS

Le cours de Yoga Douceur combine les bienfaits de différentes disciplines de yoga pour offrir une pratique accessible et bienveillante. Les exercices, réalisés debout, au sol ou parfois assis sur chaise, sont doux et adaptés à tous les niveaux. À l'aide d'accessoires tels que sangles et blocs, vous travaillerez la mobilité, la souplesse, la force musculaire, l'équilibre, la coordination et la relaxation.

Ce cours est particulièrement adapté aux personnes souhaitant une pratique en douceur, ainsi qu'à celles ayant des conditions physiques ou des blessures nécessitant une attention particulière. Une approche douce et progressive pour prendre soin de son corps, relâcher les tensions et cultiver le bien-être au quotidien.

Professeure	Annie Brault
Horaire	Vendredis 11h20 à 12h20

MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré. Il est suggéré d'apporter votre propre tapis de yoga. Idéalement, le yoga se pratique sans chaussure, pied nu ou avec des bas confortables ou antidérapants.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

YOGA SANTÉ PELVIENNE

DESCRIPTION DU COURS

Le périnée, ou plancher pelvien, est un ensemble de muscles essentiels au soutien des organes et à la stabilité du bassin. Pour bien fonctionner, il a besoin à la fois de tonicité et de détente.

Ce cours propose un travail en douceur combinant respiration, postures et conscience corporelle afin de mieux comprendre et ressentir le fonctionnement du plancher pelvien. Grâce à la synchronisation entre la respiration et le périnée, vous apprendrez à contracter et relâcher ces muscles en pleine conscience.

Le yoga aide à prévenir ou améliorer certaines problématiques comme l'incontinence (d'effort ou d'urgence) et le prolapsus, tout en améliorant la posture et l'alignement du bassin. Une approche respectueuse et progressive pour prendre soin de sa santé pelvienne.

Professeure	Martine Deschênes
Horaire	Mercredis 11h20 à 12h20

MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré. Il est suggéré d'apporter votre propre tapis de yoga. Idéalement, le yoga se pratique sans chaussure, pied nu ou avec des bas confortables ou antidérapants.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

YOGA EN FORME

DESCRIPTION DU COURS

Ce cours propose un ensemble de postures, de techniques de respiration et d'exercices inspirés de différentes formes de yoga, tous réunis pour favoriser le bien-être physique et mental. Alliant étirements, équilibre et respiration consciente, le yoga en forme se pratique à travers des enchaînements de mouvements et de positions adaptés au rythme de chacun·e.

Grâce à sa douceur et à sa structure progressive, cette activité est particulièrement indiquée pour rester en forme après 50 ans. Ses bienfaits se font rapidement sentir au quotidien : amélioration du sommeil, meilleure gestion des douleurs chroniques, réduction du stress, augmentation de la souplesse et de la mobilité globale.

Un véritable moment pour prendre soin de soi, retrouver son énergie et cultiver l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Professeure	Annie Brault
Horaire	Vendredis 13h50 à 14h50

MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre matériel si désiré. Il est suggéré d'apporter votre propre tapis de yoga.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

YOGA SUR CHAISE

DESCRIPTION DU COURS

Accessible et apaisant, le yoga sur chaise s'inspire de différents styles de yoga afin d'adapter les postures à la position assise. La chaise devient un soutien sécuritaire qui aide à adopter une bonne posture, à stabiliser le corps et à pratiquer le yoga en douceur, quel que soit le niveau de forme physique.

Les exercices se réalisent assis ou debout avec appui sur la chaise, favorisant le renforcement de la musculature, l'amélioration de la stabilité, l'équilibre et la souplesse, tout en développant la confiance en soi. Il aide également à stimuler la circulation, à mieux respirer et à libérer les tensions physiques et mentales, procurant une profonde sensation de détente et de bien-être.

Professeure	Élaine Doyon
Horaire	Lundis 11h20 à 12h20 Lundis 12h40 à 13h40
Professeure	Annie Brault
Horaire	Lundis 9h05 à 10h05 Lundis 11h20 à 12h20 Jeudis 11h20 à 12h20 Vendredis 12h40 à 13h40

MATÉRIEL REQUIS

De l'équipement commun est disponible sur place. Vous pouvez apporter votre propre tapis de yoga si désiré. Idéalement, le yoga se pratique sans chaussure, pied nu ou avec des bas confortables ou antidérapants.



Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca

ZUMBA GOLD

DESCRIPTION DU COURS

Zumba Gold est un cours de danse-fitness spécialement conçu pour les personnes souhaitant une activité dynamique, accessible et adaptée à tous les niveaux de forme physique. Inspirée de la Zumba traditionnelle, cette version propose des chorégraphies simplifiées, un rythme plus doux et des mouvements faciles à suivre, tout en conservant l'énergie festive et la joie de danser sur des musiques entraînantes du monde entier.

Ce cours favorise la mobilité, l'équilibre, la coordination et l'endurance, dans une atmosphère conviviale où chacun·e progresse à son propre rythme. Aucune expérience en danse n'est nécessaire : l'objectif est de bouger, de s'amuser et de prendre soin de soi.

Professeure	Élaine Doyon
Horaire	Lundis 15h00 à 16h00
Professeure	Angélique Granville
Horaire	Vendredis 9h00 à 10h00 Vendredis 10h10 à 11h10

MATÉRIEL REQUIS

Votre bonne humeur et de bonnes chaussures de sport!



Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Centre du Vieux Moulin de LaSalle
7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
Bureau 210
514-364-1541
reception@cvmlasalle.ca