Centre du
Vieux Moulin
de LaSalle

PROGRAMMATION HIVER 2027

DU 11 JANVIER AU 19 MARS 2026

(10 SEMAINES)



PÉRIODE D'INSCRIPTION:

Les inscriptions débuteront le mercredi 9 décembre 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

Du 11 janvier au 19 mars

***NOTES:**
PRIX : 80$

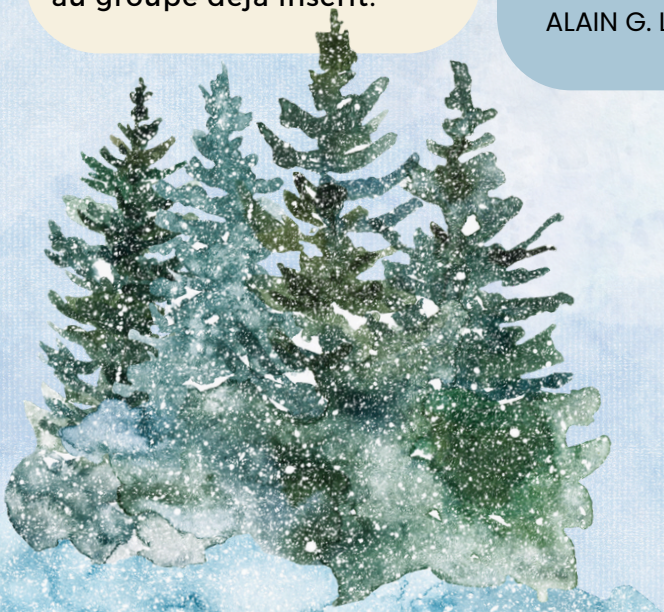
***Jours fériés: vendredi 26 mars et lundi 29 mars.**

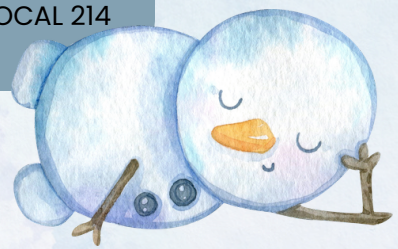
Cours d'Éliane (72$): Session de 9 semaines débutant dans la semaine du 18 janvier.

*Sculpture, broderie et couture: Gratuits. Sans professeur pour l'hiver.

Initiation au chant et chorale: En continuité de la session d'automne - réservé au groupe déjà inscrit.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
BRODERIE JAPONAISE 9H00 À 12H00 DIANE B. LOCAL 203	**DESSIN*** 9H00 À 12H00 ÉLIANE B. LOCAL 215	**CRÉATION TECHNIQUES MIXTES** 9H00 À 12H00 DIANE C. LOCAL 211	**PEINTURE*** 9H00 À 12H00 ÉLIANE B. LOCAL 215	**AQUARELLE*** 9H00 À 12H00 ÉLIANE B. LOCAL 215
Complet! **INITIATION AU CHANT*** 10H00 À 12H00 GINETTE P. LOCAL 211	**SCULPTURE – ATELIERS LIBRES*** 9H00 À 15H30 LOCAL 214	**PEINTURE*** 9H00 À 12H00 ÉLIANE B. LOCAL 215	**BRODERIE LIBRE*** 9H00 À 12H00 LOCAL 208	**CRÉATION TECHNIQUES MIXTES** 12H30 À 15H30 DIANE C. LOCAL 211
BRODERIE JAPONAISE 12H30 À 15H30 DIANE B. LOCAL 203	**INITIATION AU CROCHET** 9H00 À 12H00 CHAFIKA H. LOCAL 208	**AQUARELLE** 9H00 À 12H00 LARA M. LOCAL 214	**COUTURE LIBRE *** 13H00 À 16H00 LOCAL 208	**DESSIN*** 13H00 À 16H00 ÉLIANE B. LOCAL 215
CARNET DE CROQUIS **pour explorer sa créativité** 13H00 À 16H00 ALAIN G. LOCAL 211	**ATELIER D'ÉCRITURE** 13H00 À 15H30 MARCELLE R.P. LOCAL 211	Complet! **CHORALE*** 9H30 À 12H GINETTE P. TGS	**AQUARELLE*** 13H00 À 16H00 ÉLIANE B. LOCAL 215	
	PEINTURE * 13H00 À 16H00 ÉLIANE B. LOCAL 215	**CRÉATION TECHNIQUES MIXTES** 12H30 À 15H30 DIANE C. LOCAL 211	**BANDE DESSINÉE** 13H00 À 16H00 ALAIN G. LOCAL 214	
		AQUARELLE* 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

Du 11 janvier au 19 mars



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

LUNDI

YOGA SUR CHAISE*
9H05-10H05
ANNIE/DANAE
LOCAL 110

TONUS & STRETCHING*
10H10 À 11H10
ANNIE/DANAE
LOCAL 110

AÎNÉS ACTIFS
10H30 À 11H30
DONAT L. LOCAL 215

YOGA SUR CHAISE*
11H20 À 12H20
ANNIE/DANAE
LOCAL 120

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

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

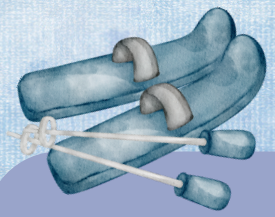
TONUS & STRETCHING*
12H40 À 13H40
ANNIE/ DANAE
LOCAL 120

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

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

ENTRAÎNEMENT POSTURAL
15H00 À 16H00
MARTINE D. LOCAL 120

ZUMBA GOLD
15H00 À 16H00
ÉLAINE D. LOCAL 110



***NOTES:**
PRIX : 80$

Jours fériés: vendredi 26 mars et lundi 29 mars.

***Cours du lundi et mardi avec Danae: Session du 18 janvier au 23 mars. 6 cours seront offerts par Annie ou Martine et 4 cours seront offerts par Danae.**
***Cours d'Angélique du vendredi: 8 semaines seulement (64$)**

MARDI

ÉTIREMENTS & ACTIVATION MUSCULAIRE*
9H05 À 10H05
MARTINE/DANAE
LOCAL 110

PROGRAMME PIED
10H00 À 11H00
KINÉ CIUSS LOCAL 203

AÉROBIE SANS SAUT*
10H10 À 11H10
MARTINE/DANAE LOCAL 110

TONUS & STRETCHING
11H15 À 12H15
ANNIE B. LOCAL 110

TONUS & STRETCHING
12H40 À 13H40
MARTINE D. LOCAL 110

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

TAÏ CHI CHUAN
15H00 À 16H00
HUBERT G. LOCAL 110

MERCREDI

TONUS & STRETCHING
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 ET 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

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

JEUDI

ÉTIREMENTS ET ACTIVATION MUSCULAIRE
9H00 À 10H00
ANGÉLIQUE/DANAE
LOCAL 110

AÉROBIE SANS SAUT
10H10 À 11H10
ANGÉLIQUE/DANAE
LOCAL 110

DANSE EN LIGNE
11H20 À 12H20
ANGÉLIQUE/DANAE
LOCAL 110

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

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

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

ÉQUILIBRE & ÉNERGIE
12H40 À 13H40
AUDREY C. LOCAL 120

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
10H00 À 11H30
KINÉ CIUSS
LOCAL 203

YOGA DOUCEUR
11H20 À 12H20
ANNIE B. LOCAL 110

DANSE EN LIGNE* 11H30 À 12H30
ANGÉLIQUE G.
LOCAL 120

ESSENTRICS
G1: 12H40 À 13H40
G2: 13H50 À 14H50
AUDREY C. LOCAL 120

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

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

Activités sociales &

GROUPES DE SOUTIEN ET DE SOCIALISATION



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

MARDI

BINGO
DÉBUT LE 12 JANVIER
13H00 À 15H30
LOCAL 203

MERCREDI

CERCLE DE LECTURE
DÉBUT LE 13 JANVIER
RENCONTRE MENSUELLE
*PREMIER MERCREDI DU MOIS
10H00 À 12H00
LOCAL 208

PARTAGE AU FÉMININ
DÉBUT LE 13 JANVIER
RENCONTRE BI-MENSUELLE
13H00 À 15H00
LOCAL 208

SCRABBLE
DÉBUT LE 8 JANVIER
13H00 À 15H30
LOCAL 203

JEUX DE SOCIÉTÉ
DÉBUT LE 20 JANVIER
UN MERCREDI PAR MOIS
13H00 À 16H00
LOCAL 208

JEUDI

GROUPE DE DISCUSSION ET D'ÉCHANGES SUR L'ACTUALITÉ
DÉBUT LE 14 JANVIER
RENCONTRE MENSUELLE
*PREMIER JEUDI DU MOIS
10H00 À 12H00
LOCAL 203

JEUX DE SOCIÉTÉ
DÉBUT LE 7 JANVIER
UN JEUDI PAR MOIS
13H00 À 16H00
LOCAL 211

VENDREDI

FLÉCHETTES
DÉBUT LE 8 JANVIER
13H00 À 16H00
LOCAL 203

TRICOT SOCIAL
DÉBUT LE 15 JANVIER
9H00 À 16H00
LOCAL 208





PARTAGE AU FÉMININ

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

** Pour les groupes mensuels, certaines exceptions au niveau des dates peuvent s'appliquer en fonction de nos sessions. Les dates seront toujours affichées dans notre journal l'Express et nos infolettres.