

Programmation Printemps 2024



*Un centre dynamique et inclusif
pour les gens de 50 ans et plus*

**Journée d'inscription
le jeudi 4 avril de 9 h à 15 h**

**Jeudi 4 avril, inscrivez un ami
et recevez café et biscuit gratuitement!**

**Les inscriptions se poursuivront
jusqu'au jeudi 11 avril
à la réception de Projet Changement**

Argent comptant ou chèque

Notre mission

Projet Changement est un centre communautaire pour les personnes de 50 ans et plus. C'est un milieu accueillant et convivial, ouvert sur la collectivité, où ensemble on cultive un fort sentiment d'appartenance. Par sa gamme d'activités et ses services d'entraide, l'organisme favorise l'autonomie et l'épanouissement des aînés. Il contribue ainsi d'une façon concrète au développement de leur pouvoir d'agir individuel et collectif. Reconnaissant la contribution essentielle des aînés à l'évolution sociale, l'organisme entend promouvoir des initiatives plurigénérationnelles pour le mieux-être de tous les aînés.

Valeurs qui guident nos actions :

- L'ouverture • Le respect • L'entraide
- L'engagement • La convivialité

LE MEMBERSHIP

La carte de membre 2024-2025 est en vente au coût de 15 \$.

Valide du 1^{er} avril 2024 au 31 mars 2025

En devenant membre :

- Vous découvrirez un milieu de vie dynamique
- Vous ferez des rencontres enrichissantes
- Vous multiplierez les occasions de vous épanouir à différents niveaux : physique, social, artistique et intellectuel

VOUS INSCRIRE AUX ACTIVITÉS JOURNÉE D'INSCRIPTION 4 AVRIL

- Vous devez présenter votre carte de membre 2024-2025
- À votre arrivée, nous vous remettons un numéro et vous serez dirigé-e dans une aire d'attente
- Paiement complet par chèque ou en argent comptant seulement

Nous tenons à souligner que cette journée ne pourrait avoir lieu sans l'implication de plus de 25 bénévoles!

Les activités sont offertes exclusivement aux membres de Projet Changement.
La carte de membre est en vente au coût de 15 \$ et elle n'est pas remboursable.

PROGRAMME DE BOURSES PAPILLON

Les bourses « Papillon »

Le programme de bourses Papillon se veut un outil de lutte à la pauvreté et d'amélioration de la qualité de vie des personnes aînées vivant avec un faible revenu. Les bourses peuvent servir pour couvrir les frais:

- d'inscription à une activité régulière ou ponctuelle;
- des soins des pieds;
- des repas complets au Café des aînés.

Dans un souci d'équité, les bourses seront octroyées EN PRIORITÉ aux :

- Membres recevant des prestations d'aide sociale;
- Membres ayant un revenu annuel individuel inférieur à 25 000,00\$* **ET** n'ayant aucun soutien pour défrayer les coûts de leur logement (donc, ils ne vivent pas dans un logement subventionné, ne vivent pas dans une COOP d'habitation, ne vivent pas dans un OBNL d'habitation)
**pour membres vivant en couple, revenu inférieur à 35 000,00\$*
- Membres qui présentent tout autre critère de vulnérabilité économique jugé pertinent

Conditions pour déposer une demande de bourse Papillon:

- être membre de Projet Changement centre communautaire pour aînés;
- compléter le formulaire de demande de bourse et le remettre dans les délais prescrits;
- présenter le dernier avis de cotisation, qui permet de vérifier les critères économiques;

à noter : une même personne ne peut obtenir qu'une bourse à l'intérieur d'une période de 12 mois.

Les formulaires de demandes de bourses Papillon seront disponibles au bureau de la réception et devront être remis à Nathalie Clermont au plus tard le 28 mars, 16 h

AIDE, ÉCOUTE ET RÉFÉRENCES

Annie, Louisa et Valérie

des intervenantes qui sont là pour vous!
Un seul numéro
514 521-5145

Nous vous offrons :

- information
- aide pour compléter un formulaire
- suivi individuel pour vous orienter et prendre des décisions éclairées
- références pour des ressources
- services communautaires et/ou gouvernementaux

ITMAV

Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité

L'intervenante de milieu **Suzy**, va à la rencontre des aînés du quartier et elle prend le temps de les écouter et de leur transmettre des informations ou des références selon la situation vécue.



CLINIQUE DE SOINS DES PIEDS

Pour des pieds en santé, des soins de **base** sont offerts par une infirmière spécialisée.
Pour tarifs et rendez-vous, téléphonez-nous!

Bien que nous ayons fait tous les efforts possibles pour assurer la plus grande précision, les prix, les textes et les informations fournis peuvent comporter des erreurs.



Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

BONJOUR QUOTIDIEN

Bonjour Quotidien

Un service téléphonique pour les aînés résidant sur le territoire du Grand Plateau. Ce service est offert gratuitement.

Des bénévoles vous téléphonent du lundi au vendredi, en matinée, pour vérifier si vous êtes en sécurité ou simplement pour prendre de vos nouvelles. Quand un simple *Bonjour* devient un gage de sécurité... **Vous pouvez vous inscrire en communiquant avec Annie au poste 1141.**

CAFÉ DES AÎNÉS

Avec son ambiance conviviale, le Café des aînés est un lieu de rencontres par excellence. On y vient pour bien manger, pour discuter, se donner rendez-vous. Le dîner y est servi du lundi au vendredi à prix abordable, grâce à notre partenariat avec Resto Plateau. Chaque jour, deux choix de repas sont offerts (dont un végétarien), servis avec soupe, salade, dessert, café ou thé.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Si Projet Changement doit annuler une activité, les personnes inscrites seront remboursées.

Si le nombre de participants est insuffisant, Projet Changement peut annuler une activité. Le montant que vous avez payé vous sera remboursé.

Si vous annulez votre inscription avant le début des cours, le montant que vous avez payé vous sera remboursé.

Si les cours sont commencés, vous devrez payer ces deux montants :

- **le coût des cours** déjà suivis
- **et une pénalité prévue par la loi.** Cette pénalité correspond au plus petit des montants suivants : 50 \$ ou 10 % du prix des cours qui n'ont pas été suivis.

**EXPRESSION ARTISTIQUE /
APPRENTISSAGE**

502- Atelier de dessin et de peinture mardi, 13 h 30 à 15 h 30
65 \$ / 7 semaines

503- Atelier de dessin et de peinture vendredi, 10 h à 12 h
65 \$ / 7 semaines

504- Atelier de dessin et de peinture vendredi, 13 h à 15 h
65 \$ / 7 semaines
Animé par Khalil Antoniadès

Les ateliers visent la découverte du potentiel créateur présent en chacun de nous. Matériel non compris.

Début : 23 ou 26 avril **salle Berri**

505- Calligraphie japonaise, Hiragana 105 \$ / 8 semaines
Animé par Claire Poirier Sugaï

Avec de l'encre et un pinceau, on découvre une écriture cursive inspirée des formes et des lignes de la nature. Cette calligraphie créée par des femmes au moyen-âge au Japon était utilisée pour la poésie. Durant cet atelier, l'accent est mis sur le souffle et la détente afin de favoriser la relaxation. Matériel inclus.

Horaire : Lundi, 13 h 30 à 15 h

Début : 15 avril **salle Berri**

506- Cartes de Vie 40 \$ / 4 rencontres
nouveau **Animé par Diane Petit**

Qui suis-je à travers mes images? Un voyage intérieur à travers la symbolique de nos images. Un jeu de cartes de nos chemins de vie... Création de cartes-collages à partir d'images de revues, photos, illustrations. Une invitation à laisser s'exprimer notre créativité et notre imaginaire. Chaque carte-collage sera ensuite interprétée afin d'en dégager le sens pour soi. Apportant parfois des éclairages, des *insights*, des réponses à nos questions... Un outil imagé et coloré pour nous parler de nous! Alliant plaisir, créativité et sens.

Horaire : mardi, 13 h 15 à 15 h 15 aux deux semaines

Début : 30 avril **salle St-Hubert**

507- Club de lecture 5 \$ / 2 rencontres
Animé par Monique Choquette

Vous aimez lire, découvrir de nouveaux auteurs et discuter de vos lectures en groupe? Venez échanger sur des lectures choisies par les membres du Club. Formule conviviale.

Horaire : dernier mardi du mois, 13 h 15 à 15 h 15

30 avril et 28 mai **salle 533**

508- Club des artistes libres 20 \$ / 7 semaines
Animé par Emmanuel Charpentier

Ensemble et en présence pour développer notre créativité! Acrylique, aquarelle, collage, dessin, huile, etc. Tous les artistes et tous les médiums sont bienvenus. Nous travaillons et nous partageons ensemble. Matériel non fourni.

Horaire : lundi, 14 h 15 à 16 h 15

Début : 15 avril **salle Chateaubriand**

509- Conversation espagnole 15 \$ / 7 rencontres
Animé par Fabiola Teran

Une belle façon de pratiquer différentes notions de la langue espagnole dans une ambiance amicale.

Horaire : mercredi, 14 h à 15 h

Début : 17 avril **salle L'Entre-deux**

510- Dessin et perspective 65 \$ / 7 semaines
Animé par Khalil Antoniadès

Dessiner et peindre est à la portée de chaque personne, il suffit d'avoir des yeux qui observent, une mémoire qui sait retenir et une main que l'on maîtrise. Développement des techniques de dessin. Matériel non compris.

Horaire : mardi, 10 h à 12 h

Début : 23 avril **salle Berri**

511- Dessin et perspective 10 \$ / 7 rencontres
pratique libre **Animé par Khalil Antoniadès**

Réservé aux membres inscrits au cours dessin et perspective. Pratiquez les notions acquises dans le cours dans une ambiance amicale. Matériel non compris.

Horaire : vendredi, 15 h 15 à 16 h 15

Début : 26 avril **salle Berri**

512- Dessin neurographique 35 \$ / 4 rencontres
Animé par Monique Doyon

Venez découvrir une forme d'art qui saura vous aider à développer votre créativité favorisant ainsi des émotions apaisantes. Aucune expérience requise. Matériel non fourni, la liste du matériel requis sera disponible ultérieurement.

Horaire : mercredi, 13 h 15 à 15 h 15

Début : 15 mai **salle Berri**

513- Espagnol débutant 65 \$ / 7 semaines

514- Espagnol intermédiaire 65 \$ / 7 semaines

515- Espagnol intermédiaire avancé 65 \$ / 7 semaines
Animé par David Arias

Trois niveaux structurés pour l'apprentissage de l'espagnol dans une ambiance amicale.

Horaire : débutant : jeudi, 13 h 15 à 15 h 15

intermédiaire : vendredi 10 h à 12 h

intermédiaire avancé : vendredi 13 h 15 à 15 h 15

Début : 25 ou 26 avril **salle St-Hubert**

516- Haïkus (poésie japonaise) 20 \$ / 4 rencontres
Animé par Ginette Beausoleil

Le haïku (俳句) est une forme japonaise de poésie permettant de noter les émotions, le moment qui passe et qui émerveille ou qui étonne. Découvrez l'art de la composition dans un cadre précis.

Horaire : mardi, 10 h à 12 h aux deux semaines

Début : 16 avril **salle L'Entre-deux**

517- Histoire de l'art 45 \$ / 6 semaines
Motifs et thèmes dans l'art, mercredi, 10 h à 12 h

518- Histoire de l'art 45 \$ / 6 semaines
Motifs et thèmes dans l'art, mercredi, 13 h à 15 h
Animé par Florence Victor

Chaque semaine, nous explorerons un nouveau thème à travers diverses représentations (sculpture, peinture, architecture).

Début : 17 avril **salle Berri**

523- Improvisation théâtrale 75 \$ / 8 rencontres
École nationale de Théâtre du Canada

L'École nationale de théâtre du Canada veut réveiller l'artiste en vous! Grâce à différents ateliers d'improvisation, les participant.es exploreront une variété de techniques et d'exercices pour construire des personnages, des scènes théâtrales, développer leur écoute et apprivoiser le travail d'ensemble. Le cours se terminera par une classe ouverte afin de partager ce qui a été appris au cours des 8 semaines ensemble

Horaire : mardi, 13 h à 15 h
Début 16 avril **salle Chateaubriand**

521- Italien débutant 65 \$ / 7 rencontres
Animé par Natalia Provenzali

C'est dans une ambiance conviviale que nous vous proposons l'apprentissage des structures fondamentales de l'italien dans des situations de communication de base.

Horaire : lundi, 10 h à 12 h
Début : 15 avril **salle Berri**

522- Moi écrire ? Pourquoi pas ? 50 \$ / 6 rencontres
Atelier d'écriture **Animé par Jacqueline Mathieu**

L'atelier d'écriture du printemps sera axé sur le récit de voyage. D'une simple marche dans un quartier aux horizons plus lointains, venez raconter par écrit ces moments passés à fouler villes et montagnes. Quels sont vos endroits coups de cœur et que représentent-ils pour vous?

Horaire : mercredi, 10 h à 12 h
Début : 17 avril **salle St-Hubert**

524- Tricot créatif 20 \$ / 7 semaines
Animé par Maria Luisa Mastache

Pour apprendre le tricot ou pour vous perfectionner. Vous travaillerez votre projet à votre rythme dans une ambiance amicale et d'entraide. Matériel non compris.

Horaire : vendredi, 14 h à 16 h
Début : 19 avril **salle L'Entre-deux**

SUPPORT À L'ADAPTATION NUMÉRIQUE

525- iPad, pratique libre 10 \$ / 6 rencontres
avec la collaboration de Lucie Dumoulin

Posséder un iPad (tablette de la marque Apple), c'est chouette. Savoir s'en servir, c'est beaucoup mieux! Cet atelier d'entraide nous permet d'apprendre les uns des autres.

Horaire : lundi, 10 h à 11 h 30
Début : 15 avril **salle Entre-deux**

526- PING! **gratuit / 7 rencontres**
Communautaire

Le projet PING! offre des formations gratuites à internet en groupe. PING! vise à assurer que les participants maîtrisent des compétences et des connaissances de base : faire fonctionner un ordinateur, effectuer des recherches sur le Web, sélectionner des sources fiables d'information, communiquer par courriel ou par clavardage, réaliser des transactions en ligne, comprendre les enjeux associés à l'identité numérique et à la sécurité de l'information.

Horaire : mardi, 13 h 15 à 16 h 15
Début : 9 avril **Travail sans frontières**
4535 Boulevard Saint-Laurent

Bénévoles, formateurs et collaborateurs

Vos activités préférées sont offertes par plus de 40 personnes : des bénévoles, des animateurs, des formateurs ainsi que des collaborateurs. Prenons le temps de remercier chacun d'entre eux!



Voici la liste de nos principaux collaborateurs pour le printemps 2024 :

Communautaire et Travail sans frontières : Ping!

École nationale de Théâtre du Canada : Improvisation théâtrale

Société d'histoire du Plateau-Mont-Royal : Exposition au Café des aînés

Merci de partager vos connaissances!

529- Danse GROOVE™. 20 \$ / 4 semaines
Animé par Marie C. Geoffroy

Besoin de décrocher? De bouger? De relaxer? Venez danser GROOVE™. Pas de chorégraphie compliquée, pas de schéma à reproduire! GROOVE™ c'est des mouvements simples, faits de façon authentique, selon vos capacités, tout en vous sentant unis avec le groupe. On s'échauffe, on s'énergise puis on se relaxe, dans le plaisir de bouger ensemble. Possibilité de danser assis au besoin.

Horaire : vendredi, 12 h 45 à 13 h 45
Début : 3 mai **salle Chateaubriand**

530- Essentrics 70 \$ / 8 semaines
Animé par Carol Landry

Voici un entraînement doux, sécuritaire et sans impact. Il s'adresse à toutes les personnes de tous niveaux de condition physique. Son objectif : équilibrer tout le corps par l'utilisation simultanée de l'étirement et du renforcement musculaire.

Horaire : mardi, 10 h à 11 h
Début : 16 avril **salle Chateaubriand**

531- Étirement dynamique 70 \$ / 8 semaines
Animé par Manon Bertrand

Via divers enchaînements de mouvements en douceur inspirés du ballet, du yoga et du tai chi, ce cours vise l'amélioration de la flexibilité et le relâchement des tensions musculaires. Une attention particulière est portée à la posture et à la souplesse articulaire.

Horaire : vendredi, 10 h 15 À 11 h 15
Début : 19 avril **salle Chateaubriand**

532- Gymnastique holistique lundi, 9 h à 10 h 15
80 \$ / 8 semaines

533- Gymnastique holistique lundi, 10 h 45 à 12 h
80 \$ / 8 semaines
Animé par Lise Sirois

Un atelier pour apprendre à nous détendre, à assouplir nos muscles et nos articulations en toute conscience de notre corps.

Début : 15 avril **salle Chateaubriand**

534- Marche de randonnée 25 \$ / 12 semaines
sur le Mont-Royal Animé par Tayeb Bensaddek

Venez marcher avec nous sur les différents sentiers du Mont-Royal.

Horaire : mardi et vendredi, 9 h 30 à 11 h 30
Début : 16 avril **Départ : Café des aînés**

535- Marcher pour le plaisir Coût : 20 \$ / 10 semaines
Animé par Richard Léveillé

Marcher en groupe, d'un pas régulier, pour garder la forme dans les parcs des environs. La liste des marche sera disponible au moment de l'inscription

Horaire : mercredi, 13 h à 15 h 30
Début : 17 avril **Départ : Café des aînés**

536- Musculation et étirement sans exercices au sol
jeudi, 9 h à 9 h 45 60 \$ / 8 rencontres

537- Musculation et étirement sans exercices au sol
jeudi, 10 h à 11 h 80 \$ / 8 rencontres

538- Musculation et étirement avec exercices au sol
jeudi 11 h 15 à 12 h 15 80 \$ / 8 rencontres

539- Musculation et étirement sur chaise
jeudi, 12 h 30 à 13 h 30 80 \$ / 8 rencontres
Animé par Samuel Côté

L'objectif de ce cours est d'améliorer votre force musculaire et la résistance de vos os.

Début : 18 avril **salle Chateaubriand**

540- Pilates et stretching 70 \$ / 8 semaines
Animé par Manon Bertrand

Une méthode qui vise à cibler, activer et régénérer les muscles en profondeur.

Horaire : vendredi, 9 h à 10 h
Début : 19 avril **salle Chateaubriand**

541- Qi Gong débutant 85 \$ / 8 semaines
542- Qi Gong avancé 85 \$ / 8 semaines
Animé par Lorraine Trudeau

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique chinoise. Les mouvements, simples, s'exécutent lentement avec la conscience du souffle. Relaxation, respiration profonde et exercices d'assouplissement. Il en résulte une plus grande conscience corporelle et un bien-être.

Horaire : Qi Gong débutant mercredi, 12 h 30 à 14 h
Qi Gong avancé mercredi, 14 h 15 à 15 h 45
Début : 17 avril **salles 432, 434 et 436**



**Tolérance zéro face à la violence
ainsi qu'aux excès de langage!**

Merci de respecter nos valeurs!

- L'ouverture • Le respect • L'entraide
- L'engagement • La convivialité

557- Routine de conditionnement physique
70 \$ / 8 semaines
Animé par Carol Landry

Trois phases pour ce cours : cardio, musculation et étirements.

Horaire : mardi, 11 h 15 à 12 h 15

Début : 16 avril **salle Chateaubriand**

543- Tai Chi, initiation 30 \$ / 7 semaines

544- Tai Chi intermédiaire 30 \$ / 7 semaines

Animé par Micheline Roberge

Le Tai Chi ralentit le processus de vieillissement, aide à maintenir une bonne santé globale et travaille la posture ainsi que l'équilibre. Le corps y gagne en souplesse! C'est d'une manière décontractée que vous serez présentés échauffements, notions de base et mouvements d'enchaînement. Les exercices se font debout.

Horaire : Tai Chi, initiation, jeudi, 10 h à 10 h 45

Tai Chi intermédiaire, jeudi, 11 h à 11 h 45

Début : 18 avril **salle St-Hubert**

545- Yoga sur chaise, 11 h 15 à 12 h 15 65 \$ / 8 semaines

546- Yoga sur chaise, 13 h à 14 h 65 \$ / 8 semaines

547- Yoga sur tapis, 14 h 15 à 15 h 15 65 \$ / 8 semaines

Animé par Raphaël Passaro

Vous apprendrez des postures sécuritaires pour aider à maintenir ou à développer l'agilité, ainsi que des techniques respiratoires permettant de gérer les émotions.

Horaire : chaise, lundi, 11 h 15 à 12 h 15 ou 13 h à 14 h

tapis, lundi, 14 h 15 à 15 h 15

Début : lundi, 15 avril **salle St-Hubert**

548- Zumba Gold mercredi, 10 h à 11 h

60 \$ / 7 semaines

549- Zumba Gold mercredi, 11 h 15 à 12 h 15

60 \$ / 7 semaines

Animé par Fabiola Teran

Cours de fitness sur des rythmes latinos qui combinent danse, musculation et cardio.

Début : 17 avril

salle Chateaubriand

550- Zumba Gold 30 / 30 60 \$ / 7 semaines

Animé par Fabiola Teran

La formule 30 / 30 c'est une combinaison de 30 minutes de Zumba gold, très efficace pour le système cardiovasculaire, l'équilibre et la coordination et 30 minutes d'exercices de musculation utilisant des poids et haltères au rythme des musiques latines.

Horaire : mercredi 13 h à 14 h

Début : 17 avril **salle Chateaubriand**

551- Billard

Coût : 40 \$ / 7 semaines

Animé par Christain Feuillet

Ne perdez pas la boule, venez jouer au billard et profitez-en pour faire de nouvelles connaissances.

Horaire : jeudi, 17 h à 19 h

Début : 25 avril

Billard Scoop

200, Avenue du Mont-Royal E.

553- Bridge libre jeudi

20 \$ / 10 semaines

Avec la collaboration de Serge Lavoie

Amateurs de bridge, venez partager votre passion!

Horaire : mardi, 13 h à 16 h OU jeudi, 13 h à 16 h

Début : 18 avril

salle L'Entre-deux

554- Initiation au bridge

Coût : 25 \$ / 7 semaines

Animé par Michel St-Arnaud

Découvrir les règles et les techniques de base pour commencer à vous amuser le plus rapidement possible. Tuyaux et conseils vous seront donnés afin de progresser comme joueur ou joueuse de bridge.

Horaire : mercredi, 9 h 30 à 12 h

Début : 1^{er} mai

salle L'Entre-deux

555- Pétanque

10 \$ / 7 rencontres

Animé par Jacques Bujeault

Le jeu de pétanque pratiqué à l'intérieur : c'est une activité pour s'amuser, rire et partager avec des ami.e.s sans stress et sans compétition.

Horaire : vendredi, 14 h à 16 h

Début : 19 avril

salle Chateaubriand

556- Scrabble duplicata

15 \$ / 7 semaines

Animé par Micheline Carbonneau

Le plaisir de jouer avec des lettres, dans une ambiance amicale. La méthode permet à plusieurs personnes de jouer ensemble une même partie. Apportez votre jeu.

Horaire : mercredi, 13 h à 16 h

Début : 17 avril

salle St-Hubert

Le PC Express

Notre infolettre est un outil essentiel pour connaître tous les services et les activités offerts par votre centre. Assurez-vous de donner votre adresse courriel au moment de renouveler votre adhésion pour la recevoir!

Horaires printemps 2024

Salles	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Chateaubriand	9 h à 10 h 15 532- Gymnastique holistique 10 h 45 à 12 h 533- Gymnastique holistique	10 h à 11 h 530- Essentrics 11 h 15 à 12 h 15 557- Routine de conditionnement physique	10 h à 11 h 548- Zumba Gold 11 h 15 à 12 h 15 549- Zumba Gold	9 h à 9 h 45 536- Musculation et étirement 10 h à 11 h 537- Musculation et étirement 11 h 15 à 12 h 15 538- Musculation et étirement	9 h à 10 h 540- Pilates et stretching 10 h 15 à 11 h 15 531- Étirement dynamique
Entre-deux	10 h à 11 h 30 525- iPad, pratique libre	10 h à 12 h 516- Haikus (aux deux semaines)	9 h 30 à 12 h 554- Initiation au bridge		
Berri	10 h à 12 h 521- Italien débutant	10 h à 12 h 510- Dessin et perspective	10 h à 12 h 517- Histoire de l'art Motifs et thèmes dans l'art	8 h à 13 h Clinique des pieds en santé (sur rendez-vous)	10 h à 12 h 503- Atelier de dessin et peinture
St-Hubert	11 h15 à 12 h 15 545- Yoga sur chaise		10 h à 12 h 522- Moi écrivain? Pourquoi pas? (Atelier écriture)	10 h à 10 h 45 543- Tai Chi, initiation 11 h à 11 h 45 544- Tai Chi Intermédiaire	10 h à 12 h 514- Espagnol Intermédiaire
Café des aînés		9 h 30 à 11 h 30 534- Marche de randonnée Mont Royal (départ du Café)	13 h à 15 h 30 535- Marcher pour le plaisir (départ du Café)		9 h 30 à 11 h 30 534- Marche de randonnée Mont Royal (départ du Café)
Chateaubriand	13 h à 14 h 527- Danse en ligne débutant 2 (aucune inscription possible) 14 h 15 à 16 h 15 508- Club des artistes libres	13 h à 15 h 523- Improvisation théâtrale	13 h à 14 h 550- Zumba Gold 30 / 30 14 h 15 à 15 h 30 528- Danse en ligne intermédiaire (aucune inscription possible)	12 h 30 à 13 h 30 539- Musculation et étirement sur chaise 14 h à 15 h 30 519- Chorale <i>Le plaisir de chanter</i> (aucune inscription possible) 15 h 45 à 17 h 15 520- Interprétation de chansons (aucune inscription possible)	12 h 45 à 13 h 45 529- Danse Groove 14 h à 16 h 555- Pétaque
Entre-deux		13 h à 16 h 552- Bridge libre (aucune inscription possible)	14 h à 15 h 509- Conversation espagnole	13 h à 16 h 553- Bridge libre	14 h à 16 h 524- Tricot créatif
Berri	13 h 30 à 15 h 505- Calligraphie japonaise	13 h 30 à 15 h 30 502- Atelier de dessin et peinture	13 h à 15 h 518- Histoire de l'art Motifs et thèmes dans l'art (avril-mai) 13 h 15 à 15 h 15 512- Dessin neurographique (mai-juin)		13 h à 15 h 504- Atelier de dessin et peinture 15 h 15 à 16 h 15 511- Dessin et perspective, pratique libre
St-Hubert	13 h à 14 h 546- Yoga sur chaise 14 h 15 à 15 h 15 547- yoga sur tapis	13 h 15 à 15 h 15 506- Carte de vie (aux deux semaines)	13 h à 16 h 556- Scrabble duplicata	13 h 15 à 15 h 15 513- Espagnol débutant	13 h 15 à 15 h 15 515- Espagnol Intermédiaire avancé
Autres		13 h 15 à 15 h 15 507- Club de lecture (dernier mardi du mois) Salle 533 13 h 15 à 16 h 15 526- <i>Ping!</i> 4535 Boulevard Saint-Laurent	12 h 30 à 14 h 541- Qi Gong débutant Salles 432, 434 et 436 14 h 15 à 15 h 45 542- Qi Gong avancé Salles 432, 434 et 436	17 h à 19 h 551- Billard Bar <i>Le Scoop</i> 200, Avenue du Mont-Royal E.	Mise à jour 15-03-2024