

Programmation

Automne 2024



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

**Journée Portes ouvertes
Mardi, 27 août, 10 h à 15 h**

**Venez découvrir nos services et
nos activités pour l'automne!**

**Journée d'inscription
jeudi 29 août
de 9 h à 15 h**

Argent comptant ou chèque

**Jeudi 29 août
Inscrivez un ami et recevez café et biscuit gratuitement**

Notre mission

Projet Changement, centre communautaire pour aînés, est un organisme communautaire sans but lucratif qui souscrit aux principes de diversité, d'équité et d'inclusion*. Par sa gamme de services et d'activités, il contribue à briser l'isolement des personnes aînées de tous horizons et soutient concrètement celles en situation de vulnérabilité. Il offre un lieu d'implication et d'entraide accueillant et chaleureux, où toute personne de 50 ans et plus peut s'épanouir, se créer un réseau social et prendre du pouvoir sur sa vie. Bien implanté dans son milieu, l'organisme travaille en collaboration et en concertation pour le mieux-être et l'autonomie des aînés.

*Diversité, équité et inclusion

La diversité, l'équité et l'inclusion sont trois principes reliés qui visent à faire en sorte que toutes les personnes - y compris les membres de groupes historiquement sous-représentés en fonction notamment de critères tels que la race, la religion, l'origine ethnique, une incapacité, le genre et l'orientation sexuelle - sont accueillies, incluses et traitées équitablement au sein d'une organisation.

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 29 AOÛT

- Vous devez présenter votre carte de membre 2024-2025
- À votre arrivée, nous vous remettons un numéro et vous prendrez place dans une de nos salles
- Paiement complet par chèque ou en argent comptant seulement

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

Projet Changement peut offrir une bourse de 125 \$ aux membres ayant besoin d'un soutien financier. En voici les critères d'éligibilité :

En priorité pour les membres :

- ◆ ayant un revenu annuel individuel inférieur à 25 000,00\$ ET n'habitant pas dans un logement subventionné;
- ◆ vivant en couple, revenu inférieur à 35 000,00\$;
- ◆ recevant des prestations d'aide sociale;
- ◆ ou qui présentent tout autre critère de vulnérabilité économique jugé pertinent

Pour quoi?

- Pour s'inscrire à une activité régulière ou ponctuelle ou pour un cours;
- Pour utiliser le service des soins des pieds;
- Pour des repas au Café Boisjoly

Comment?

- Remplir le formulaire disponible au bureau de la réception
- Le remettre à Nathalie Clermont au plus tard le 27 août à 16 h (Présenter le dernier avis de cotisation, qui permet de vérifier les critères économiques)

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

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.

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.

Québec 

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!

LES CONFÉRENCES

Vous êtes conviés à ces rencontres éducatives sur des préoccupations qui vous concernent. La programmation des conférences sera disponible dès le 29 août. Gratuit. Aucune inscription requise.

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 BOISJOLY

Avec son ambiance conviviale, le Café Boisjoly 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
 - ◆ **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.



Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

**EXPRESSION ARTISTIQUE /
APPRENTISSAGE**

- 611- Anglais Niveau 1** 35 \$ / 8 rencontres
Animé par Rosalie Accut
- 612- Anglais Niveau 2** 35 \$ / 8 rencontres
Animé par Janet Boeck
- 613- Anglais Niveau 3** 35 \$ / 8 rencontres
Animé par Robert McDonald

Niveau 1 : débutants avancés pour renforcer vocabulaire et grammaire. **Niveau 2** Cours de conversation pour ceux qui sont plus à l'aise avec la langue. **Niveau 3** groupe de discussion pour niveau plus avancé sur un thème prédéfini.

- Horaire** : niveau 1, jeudi 14 h à 16 h **salle Berri**
Début : 3 octobre
- Niveau 2**, jeudi 10 h à 12 h **salle L'Entre-deux**
Début : 3 octobre
- Niveau 3**, mercredi 10 h à 12 h **salle L'Entre-deux**
Début : 2 octobre

- 614- Atelier de dessin et de peinture** mardi, 13 h 30 à 15 h 30
95 \$ / 11 semaines
- 615- Atelier de dessin et de peinture** vendredi, 10 h à 12 h
95 \$ / 11 semaines
- 616- Atelier de dessin et de peinture** vendredi, 13 h à 15 h
95 \$ / 11 semaines
Animé par Khalil Antoniadès

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

- Début** : 17 ou 20 septembre **salle Berri**

- 617- Ateliers théoriques** 25 \$ / 4 rencontres
Neurographica Animé par Monique Doyon
nouveau

Pour celles et ceux qui ont déjà fait du dessin neurographique ou du NeuroArt et qui veulent en savoir davantage sur les fondements de la Neurographica.

- Horaire** : mercredi, 15 h à 16 h
Début 13 novembre **salle Berri**

- 618- Calligraphie japonaise, Hiragana** 105 \$ / 8 semaines
Animé par Claire Poirier Sugai

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 : 16 septembre **salle Berri**

- 619- Cartes de Vie** 60 \$ / 6 rencontres
Animé par Diane Petit

Un voyage intérieur à travers la symbolique de nos images. Création de cartes-collages à partir d'images (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. ... 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 : 17 septembre **salle St-Hubert**

- 620- Cerveaux actifs** 85 \$ / 10 rencontres
nouveau Animé par Danielle Filion

Les ateliers traitent du fonctionnement du cerveau et les facteurs affectant sa santé. Dans une ambiance ludique et conviviale, on vous propose des activités conçues pour entretenir vos facultés mentales : attention, observation, concentration, mémoire, raisonnement, créativité, flexibilité verbale et perception spatiale favorisant l'échange et la collaboration.

- Horaire** : Jeudi, 13 h 15 à 15 h 45
Début : 19 septembre **salle St-Hubert**

- 621- Chorale *Le plaisir de chanter*** 85 \$ / 11 rencontres
Animé par Normand Gasnier

Nouvelle direction musicale, nouvelles couleurs! Tout le monde peut chanter en chœur. Répertoire accessible à tous.

- Horaire** : jeudi, 14 h à 15 h 30
Début : 19 septembre **salle Chateaubriand**

- 622- Club de lecture** 10 \$ / 3 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 mercredi du mois, 13 h 15 à 15 h 15
25 septembre, 30 octobre, 27 novembre **salle 324**

- 623- Club des artistes libres** 25 \$ / 8 rencontres
Animé par Emmanuel Charpentier

Ensemble 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 : 16 septembre **salle Chateaubriand**

- 624- Conversation espagnole** 20 \$ / 10 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 : 18 septembre **salle L'Entre-deux**

- 625- Dessin et perspective** 95 \$ / 11 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. Matériel non compris.

- Horaire** : mardi, 10 h à 12 h
Début : 17 septembre **salle Berri**

- 626- Dessin et perspective** 15 \$ / 11 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 : 20 septembre **salle Berri**

- 627- 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 (liste du matériel requis disponible ultérieurement).

- Horaire** : mercredi, 12 h 45 à 14 h 45
Début 13 novembre **salle Berri**

628- Diabète : 15 \$ / 8 rencontres
vous avez des questions, venez chercher des réponses

animé par Suzanne Champoux

Huit présentations qui permettent de mieux comprendre le diabète : alimentation, activité physique, médication, etc. Pourquoi manger des pâtes fait monter votre taux de sucre ? Le miel est-il meilleur pour le diabète que le sucre blanc ? L'activité physique, est-ce vraiment utile ?, etc. Toutes vos questions sont pertinentes, que vous ayez le diabète, un pré-diabète ou pour aider un proche.

Horaire : vendredi, 10 h à 11 h 30

Début : 20 septembre **salle L'Entre-deux**

629- En chansons 120 \$ / 10 semaines
Animé par André Boucher

nouveau

Cette activité vous permettra d'être tour à tour soliste et choriste tout en développant des aptitudes vocales et votre personnalité scénique. Minimum de deux spectacles pour la session.

Horaire : jeudi, 15 h 45 à 17 h 15

Début : 18 septembre **salle Chateaubriand**

630- Espagnol débutant 90 \$ / 11 semaines

631- Espagnol intermédiaire 90 \$ / 11 semaines

632- Espagnol intermédiaire avancé 90 \$ / 11 semaines

Animé par David Arias

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

Horaire : débutant : vendredi, 14 h 15 à 16 h 15

intermédiaire : vendredi 9 h 30 à 11 h 30

intermédiaire avancé : vendredi 12 h à 14 h

Début : 20 septembre **salle St-Hubert**

633- Haïkus (poésie japonaise) 30 \$ / 5 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 : 17 septembre **salle L'Entre-deux**

634- Histoire de l'art 85 \$ / 8 semaines
L'art au XX^e siècle (1900-1960) **Animé par Florence Victor**

Le XX^e siècle est un siècle d'expérimentations artistiques et de changements sociaux. Au cours de la session, nous aborderons les différents mouvements artistiques qui ont mené à l'art contemporain, dont le futurisme, le surréalisme, l'art abstrait et le minimalisme.

Horaire : mercredi, 10 h à 12 h

Début : 18 septembre **salle Berri**

635- Histoire de l'art 85 \$ / 8 semaines
Motifs et thèmes dans l'art 2 **Animé par Florence Victor**

Chaque semaine, nous explorerons un nouveau thème à travers diverses représentations. (prérequis, un de ces cours: Motifs et thèmes 1, Art contemporain ou XX^e siècle)

Horaire : mercredi, 13 h à 15 h

Début : 18 septembre **salle Berri**

636- Jumelage anglais-français gratuit / 10 rencontres
Avec la collaboration de Martine Roux

Avez-vous envie d'accompagner un.e anglophone qui aimerait améliorer sa pratique du français? Et vous de pratiquer votre anglais? Un jumelage est possible avec un participant de McGill Community for Lifelong Learning. Voilà une belle occasion d'échanger. L'horaire et le lieu sont à déterminer par les participants.

637- Il était un fois / Once upon a time 25 \$ / 5 rencontres
nouveau Collaboration avec McGill Community for Lifelong Learning (MCLL)

Échanges entre participants de McGill Community for Lifelong Learning et de Projet Changement s'appuyant sur les expériences personnelles des participants (jeunesse, école, travail, amitié, etc.) et dans la langue maternelle du participant. Soutenues par l'animateur, les discussions se déroulent dans le respect de chacun entre gens de cultures différentes. Compréhension de l'anglais parlé nécessaire!

Horaire : jeudi, 14 h 30 à 16 h 30

Début : 17 octobre McGill Community for Lifelong Learning
680 Sherbrooke Ouest, local 229

638- Italien débutant 90 \$ / 11 rencontres

639- Italien intermédiaire 90 \$ / 11 rencontres

Animé par Natalia Provenzali

C'est dans une ambiance conviviale que nous vous proposons l'apprentissage de structures fondamentales de l'italien dans des situations de communication de base et approfondissement du lexique pour le niveau intermédiaire.

Horaire : débutant lundi, 10 h à 12 h

Intermédiaire, lundi 13 h 15 à 15 h 15

Début : 16 septembre **débutant salle Berri**
Intermédiaire, salle 324

640- Moi écrire ? Pourquoi pas ? 70 \$ / 8 rencontres

Atelier d'écriture **Animé par Jacqueline Mathieu**

Vous aimez écrire mais vous n'osez pas aller plus loin? Venez explorer le plaisir des mots à travers des textes de fiction, la poésie et des jeux de mots. Ensemble nous explorerons le pouvoir immense de l'imagination tapie en chacun de nous.

Horaire : mercredi, 10 h à 12 h

Début : 18 septembre **Salle St-Hubert**

641- Théâtre 110 \$ / 11 rencontres
Aurélien Fortin

Réveillez l'artiste en vous! Dans le respect et le plaisir, les participant.es exploreront une variété de techniques et d'exercices pour développer la voix, le mouvement, la confiance en soi et le travail d'ensemble. Le cours se terminera par une classe ouverte pour partager ce qui a été appris au cours des 10 semaines ensemble.

Horaire : mardi, 13 h à 15 h

Début 17 septembre **salle St-Hubert**

642- Tricot créatif 25 \$ / 10 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 : 20 septembre **salle L'Entre-deux**

643- Votre histoire (1950-1980) 70 \$ / 8 rencontres
nouveau Atelier d'écriture **Animé par Jacqueline Mathieu**

Comment avez-vous vécu votre enfance? En quoi la Révolution tranquille et le mouvement féministe vous ont permis de vous libérer des vieilles idées du duplessisme? Venez explorer par l'écriture les liens entre votre histoire et celle de la société québécoise à laquelle nous appartenons tous.

Horaire : jeudi, 10 h à 12 h

Début : 19 septembre **Salle St-Hubert**

ACTIVITÉS PHYSIQUES

644- 45 minutes pour soi **40 \$ / 8 semaines** nouveau **Animé par Marie C. Geoffroy**

Découvrir des mouvements et des processus afin de vous sentir mieux dans votre corps, votre tête et votre cœur. Les mouvements visent à faciliter la coordination et l'harmonie avec soi et les autres. Possibilité de faire les activités sur chaise.

Horaire : vendredi, 11 h 30 à 12 h 15
Début : 20 septembre **salle Chateaubriand**

645- Art du chi **85 \$ / 10 semaines** nouveau **Animé par Inès Perrileux**

C'est un art corporel énergétique orienté vers le bien-être, la santé. Sa pratique développe la force et la souplesse, la concentration et le calme. La pédagogie, claire et progressive, rend accessible les techniques énergétiques traditionnelles venues d'Asie, dont le Tai Ji Quan et le Qi Gong. L'enseignement comprend les techniques de Chi, en posture assise ou couchée et les mouvements debout.

Horaire : mardi 15 h 30 à 16 h 30
Début : 17 septembre **salle Chateaubriand**

646- Danse en ligne débutant **25 \$ / 11 semaines** 647- Danse en ligne intermédiaire **35 \$ / 11 semaines** **Animé par Robert Henrichon**

Sur des musiques entraînantes et dans une ambiance chaleureuse, venez découvrir les bienfaits de la danse sur la santé physique et psychologique. Deux niveaux proposés.

Horaire : débutant : lundi, 13 h à 14 h
intermédiaire : mercredi, 14 h 15 à 15 h 30
Début : 16 ou 18 septembre **salle Chateaubriand**

648- Danse GROOVE™. **55 \$ / 11 semaines** **Animé par Marie C. Geoffroy**

Besoin de décrocher? De bouger? De relaxer? Venez danser GROOVE™. Pas de chorégraphie compliquée, pas de schémas à reproduire! GROOVE™ c'est des mouvements simples, faits de façon authentique, selon vos capacités, tout en vous sentant uni 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 : 20 septembre **salle Chateaubriand**

649- Essentrics **85 \$ / 11 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 simultanément de l'étirement et du renforcement musculaire.

Horaire : mardi, 10 h à 11 h
Début : 17 septembre **salle Chateaubriand**

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!

650- Étirement dynamique **100 \$ / 11 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 : 20 septembre **salle Chateaubriand**

651- Gymnastique holistique **110 \$ / 11 semaines**

652- Gymnastique holistique **110 \$ / 11 semaines** **Animé par Lise Sirois**

Apprendre à nous détendre, à assouplir nos muscles et nos articulations en toute conscience de notre corps.

Début : 16 septembre **Salle Chateaubriand**

653- 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 : 17 septembre **Départ : Café Boisjoly**

654- Marcher pour le plaisir **Coût : 20 \$ / 10 semaines** **Animé par Marie-Pierre Chavaneau**

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 : 18 septembre **Départ : Café Boisjoly**

655- Méditation **45 \$ / 10 semaines** **Animé par Andrée Lapierre**

Vous aimeriez découvrir la méditation ? Venez commencer ou soutenir une pratique régulière. En petit groupe, apprenez les bases pour vous détendre, mettre l'attention sur le souffle, entrer en amitié avec votre esprit.

Horaire : mardi, 9 h 45 h à 11 h
Début : 17 septembre **salle St-Hubert**

656- Musculation et étirement sans exercices au sol **90 \$ / 11 semaines**

657- Musculation et étirement sans exercices au sol **110 \$ / 11 semaines**

658- Musculation et étirement avec exercices au sol **110 \$ / 11 semaines**

659- Musculation et étirement sur chaise **110 \$ / 11 semaines** **Animé par Samuel Côté**

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

Début : 19 septembre **salle Chateaubriand**

660- Pilates et stretching **100 \$ / 11 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 : 20 septembre **salle Chateaubriand**

661- Qi Gong débutant 115 \$ / 11 semaines

662- Qi Gong avancé 115 \$ / 11 semaines
Animé par Lorraine Trudeau

Le Qi Gong c'est l'art du mouvement. La lenteur des mouvements favorise la fluidité de la respiration, du corps et de l'énergie. Cette démarche énergétiqu e développe la concentration, la coordination et l'équilibre entre autres. Détente au sol, exercices de respiration et d'assouplissement. La joie de se sentir habité par le mouvement de la vie.

Horaire : Qi Gong débutant jeudi, 12 h 30 à 14 h
Qi Gong avancé jeudi, 14 h 15 à 15 h 45
Début : 19 septembre salles 432, 434 et 436

663- Routine de conditionnement physique
85 \$ / 11 semaines
Animé par Carol Landry

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

Horaire : mardi, 11 h 15 à 12 h 15
Début : 17 septembre salle Chateaubriand

664- Tai Chi intégral 40 \$ / 10 semaines
nouveau Animé par Micheline Roberge et Bach Tuyet

Série d'exercices, répétitifs et sur place, réunissant les principes du yoga, tai chi et qi gong en une pratique énergisante permettant d'harmoniser le corps et l'esprit.

Horaire : mardi, 11 h 15 à 12 h
Début : 17 septembre salle St-Hubert

665- Yoga sur chaise, 11 h 15 à 12 h 15 85 \$ / 11 semaines

666- Yoga sur chaise, 13 h à 14 h 85 \$ / 11 semaines

667- Yoga sur tapis, 14 h 15 à 15 h 15 85 \$ / 11 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, 16 septembre salle St-Hubert

668- Zumba Gold mercredi, 10 h à 11 h
90 \$ / 11 semaines

669- Zumba Gold mercredi, 11 h 15 à 12 h 15
90 \$ / 11 semaines
Animé par Fabiola Teran

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

Début : 18 septembre salle Chateaubriand

670- Zumba Gold 30 / 30 90 \$ / 11 semaines
Animé par Fabiola Teran

La formule 30 / 30 c'est un 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 : 18 septembre salle Chateaubriand

SUPPORT À L'ADAPTATION NUMÉRIQUE

672- PING! gratuit / 7 rencontres
Communautaire

Le projet PING! offre des formations à internet en groupe. PING! vise à assurer que les participants maîtrisent compétences et connaissances de base : fonctionnement d'un ordinateur, recherches sur le Web, sources fiables, utilisation du courriel ou du clavardage, transactions en ligne, etc

Horaire : mardi, 13 h 15 à 16 h 15
Début : 17 septembre Travail sans frontières
4535 Boulevard Saint-Laurent

ACTIVITÉS DIVERTISSANTES

673- Billard Coût : 65 \$ / 11 semaines
Animé par Christian Feuillet et Jocelyn Pelletier

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 : 19 septembre Billard Scoop
200, Avenue du Mont-Royal E.

675- Bridge libre jeudi 25 \$ / 11 semaines
Avec la collaboration de Serge Lavoie

Amateurs de bridge, venez partager votre passion! Connaissances de base requises.

Horaire : jeudi, 13 h à 16 h
Début : 19 septembre salle L'Entre-deux

676- Initiation au bridge 2 Coût : 25 \$ / 7 semaines
Animé par Michel St-Arnaud

Prérequis, avoir suivi le cours du printemps. On se conforte dans nos enchères et on se risque jusqu'au chelem...

Horaire : lundi, 13 h 15 à 16 h
Début : 16 septembre salle L'Entre-deux

677- Pétanque à l'intérieur 15 \$ / 10 rencontres
Animé par Jacques Bujeault

Une activité pour s'amuser, rire et partager avec des amis sans stress et sans compétition.

Horaire : vendredi, 14 h à 15 h 30
Début : 20 septembre salle Chateaubriand

678- Scrabble duplicata 25 \$ / 10 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 : 18 septembre salle St-Hubert

Horaire automne 2024

Salles	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Chateaubriand	9 h à 10 h 15 651- Gymnastique holistique 10 h 45 à 12 h 652- Gymnastique holistique	10 h à 11 h 649- Essentrics 11 h 15 à 12 h 15 663- Routine de conditionnement physique	10 h à 11 h 668- Zumba Gold 11 h 15 à 12 h 15 669- Zumba Gold	9 h à 9 h 45 656- Musculation et étirement 10 h à 11 h 657- Musculation et étirement 11 h 15 à 12 h 15 658- Musculation et étirement	9 h à 10 h 660- Plâtes et stretching 10 h 15 à 11 h 15 650- Étirement dynamique 11 h 30 à 12 h 15 644- 45 minutes pour soi
L'Entre-deux		10 h à 12 h 633- Haikus (aux deux semaines)	10 h à 12 h 613- Anglais niveau 3	10 h à 12 h 612- Anglais niveau 2	10 h à 11 h 30 628- Diabète : vous avez des questions, venez chercher des réponses
Berri	10 h à 12 h 638- Italien débutant	10 h à 12 h 625- Dessin et perspective	10 h à 12 h 634- Histoire de l'art Le XX ^e siècle	8 h à 13 h Clinique des pieds en santé (sur rendez-vous)	10 h à 12 h 615- Atelier de dessin et peinture
St-Hubert	11 h 15 à 12 h 15 665- Yoga sur chaise	9 h 45 h à 11 h 655- Méditation 11 h 15 à 12 h 664- Tai chi	10 h à 12 h 640- Moi écrire? Pourquoi pas? (Atelier d'écriture)	10 h à 12 h 643- Votre histoire (atelier d'écriture)	9 h 30 à 11 h 30 631- Espagnol intermédiaire
Café Boisjoly		9 h 30 à 11 h 30 653- Marche de randonnée Mont Royal (départ du Café)	13 h à 15 h 30 654- Marcher pour le plaisir (départ du Café)		9 h 30 à 11 h 30 653- Marche de randonnée Mont Royal (départ du Café)
Chateaubriand	13 h à 14 h 646- Danse en ligne débutant 2 14 h 15 à 16 h 15 623- Club des artistes libres	13 h 15 à 15 h 15 Conférence (aux deux semaines) 15 h 30 à 16 h 30 645- Art du chi	13 h à 14 h 670- Zumba Gold 30 / 30 14 h 15 à 15 h 30 647- Danse en ligne intermédiaire	12 h 30 à 13 h 30 659- Musculation et étirement sur chaise 14 h à 15 h 30 621- Chorale Le plaisir de chanter 15 h 45 à 17 h 15 629- En chansons	12 h 45 à 13 h 45 648- Danse Groove 14 h à 15 h 30 677- Pétanque à l'intérieur
L'Entre-deux	13 h 15 à 16 h 676- Initiation au bridge 2		14 h à 15 h 624- Conversation espagnole	13 h à 16 h 675- Bridge libre	14 h à 16 h 642- Tricot créatif
Berri	13 h 30 à 15 h 618- Calligraphie japonaise	13 h 30 à 15 h 30 614- Atelier de dessin et peinture	13 h à 15 h 635- Histoire de l'art Motifs et thèmes dans l'art 2 12 h 45 à 14 h 45 627- Dessin neurographique (novembre-décembre) 15 h à 16 h 617- Ateliers théoriques Neurographica	14 h à 16 h 611- Anglais niveau 1	13 h à 15 h 616- Atelier de dessin et peinture 15 h 15 à 16 h 15 626- Dessin et perspective, pratique libre
St-Hubert	13 h à 14 h 666- Yoga sur chaise 14 h 15 à 15 h 15 667- Yoga sur tapis	13 h à 15 h 641- Théâtre 13 h 15 à 15 h 15 619- Cartes de vie (aux 2 semaines)	13 h à 16 h 678- Scrabble duplicata	13 h 15 à 15 h 45 620- Cerveaux actifs	12 h à 14 h 632- Espagnol intermédiaire avancé 14 h 15 à 16 h 15 630- Espagnol débutant
Autres	13 h 15 à 15 h 15 639- Italien intermédiaire Salle 324	13 h 15 à 16 h 15 672- Pingi! 4535 Boulevard Saint-Laurent	13 h 15 à 15 h 15 622- Club de lecture (dernier mercredi du mois) Salle 324	12 h 30 à 14 h 661- Qi Gong Salles 432, 434 et 436 14 h 15 à 15 h 45 662- Qi Gong Salles 432, 434 et 436 17 h à 19 h 673- Billard Le Scoop, 200, Ave. du Mont-Royal E. 14 h 30 à 16 h 30 637- Il était une fois/once upon a time 680 Sherbrooke Ouest, local 229	Mise à jour 20-08-2024