

Programmation Printemps 2025



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

INSCRIPTION EN LIGNE

Mardi 1^{er} avril de 9 h 30 à minuit.

via notre site web: www.projetchangement.com

*À partir du 2 avril vous devrez venir vous inscrire en personne à la réception de l'organisme et seuls les paiements en argent comptant ou chèques seront acceptés.

Centre Intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de l'Île-de-Montréal

Québec 

4450, rue St-Hubert, bureau 130
Métro Mont-Royal
Tél.: 514 521-5145
www.projetchangement.com



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.

SUPPORT À L'INSCRIPTION EN LIGNE

Pour ceux et celles qui ne sont pas familiers avec les inscriptions en ligne, notre premier conseil est de procéder à votre inscription par Internet avec l'aide d'une personne en qui vous avez confiance; un ami, un proche, ou un collègue de Projet Changement.

Notre deuxième conseil est de procéder à votre inscription par Internet avec le soutien des bénévoles de la Cellule Techno de Projet Changement. Ce sont des bénévoles formés et en qui vous pouvez avoir confiance.

Comment faire pour obtenir le soutien de la Cellule Techno le 1^{er} avril?

- Téléphonnez à la réception au plus tard le 25 mars pour donner votre nom;

- Vous devrez vous présenter à Projet Changement le 1^{er} avril pour être jumelé ce jour-là à un.e bénévole de la Cellule Techno qui disposera d'un ordinateur pour vous inscrire par Internet.

*paiement soit en argent comptant, par chèque, ou par carte de crédit.

Notez que l'utilisation du service de la Cellule Techno ne vous garantit pas une place aux activités choisies.

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 26 000,00\$ ET n'habitant pas dans un logement subventionné ou vivant en couple avec un revenu inférieur à 35 000,00\$;
- ◆ ou 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 de soins de pieds;
- Pour des repas complets au Café Boisjoly

Comment?

- Remplir le formulaire disponible au bureau de la réception
- Le remettre à Nathalie Clermont au plus tard le 26 mars à 16 h et présenter votre 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.

LE MEMBERSHIP

La carte de membre 2025-2026 est en vente au coût de 15 \$.

Valide du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026

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.

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 DE PIEDS

Pour des pieds en santé, des soins de **base** sont offerts par une infirmière spécialisée.

Pour tarifs et rendez-vous, téléphonez-nous!

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**

785- Anglais débutant **40 \$ / 8 rencontres**
Animé par Rosalie Acutt

Cours destiné aux étudiants voulant reprendre les bases de la langue en situations quotidiennes.

Horaire : jeudi, 14 h à 16 h

Début : 17 avril **salle Berri**

786- Atelier de dessin et de peinture **mardi, 13 h 30 à 15 h 30**
75 \$ / 8 semaines

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

788- 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 : 15 avril ou 2 mai **salle Berri**

789- Calligraphie japonaise, Hiragana **95 \$ / 7 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. Dans 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 : 14 avril **salle Berri**

790- Cartes de Vie **50 \$ / 5 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. Matériel non compris.

Horaire : mardi, 13 h 15 à 15 h 15 aux deux semaines
Début : 15 avril **salle St-Hubert**

791- Cerveaux actifs **85 \$ / 10 rencontres**
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 et perception spatiale favorisant l'échange et la collaboration.

Horaire : Jeudi, 13 h à 15 h 30

Début : 10 avril **salle St-Hubert**

792- Club culturel hispanophone **25 \$ / 6 rencontres**
Espagnol intermédiaire/avancé

Animé par David Arias

Découvrez et échangez sur la culture hispanophone par le biais de la littérature et du cinéma provenant de différents pays. Activités présentées en espagnol.

Horaire : vendredi, 14 h 15 à 15 h 15

Début : 2 mai **salle St-Hubert**

793- 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 mercredi du mois, 13 h 15 à 15 h 15
30 avril et 28 mai **salle 324**

794- Club des artistes libres **20 \$ / 6 rencontres**
Animé par Emmanuel Charpentier

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

Horaire : lundi, 14 h 15 à 16 h 15

Début : 14 avril **salle Chateaubriand**

795- Conversation espagnole **20 \$ / 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 : 16 avril **salle L'Entre-deux**

796- Dessin et perspective **75 \$ / 8 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 : 15 avril **salle Berri**

797- 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 : 2 mai **salle Berri**

798- Diabète : **10 \$ / 6 rencontres**
vous avez des questions, venez chercher des réponses
animé par Suzanne Champoux

Six 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 : 2 mai **salle L'Entre-deux**

800- Espagnol intermédiaire 55 \$ / 6 semaines
801- Espagnol intermédiaire avancé 55 \$ / 6 semaines
Animé par David Arias

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

Horaire : intermédiaire : vendredi 9 h 30 à 11 h 30
intermédiaire avancé : vendredi 12 h à 14 h
Début : 2 mai **salle St-Hubert**

802- Italien débutant 60 \$ / 7 rencontres
803- Italien intermédiaire 60 \$ / 7 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 : 14 avril **débutant salle Berri**
intermédiaire, salle 324

804- Moi écrire ? Pourquoi pas ? 45 \$ / 5 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 : 16 avril **salle St-Hubert**

805- Sumi-É, jeu d'encre 60 \$ / 4 rencontres
Animé par Claire Poirier Sugai
nouveau

L'accent est mis sur la simplicité et la spontanéité de la ligne peinte à l'encre noire avec le pinceau. Puis, le jeu des lavis est abordé dans le plaisir de la découverte. Des mouvements de détente sont également de la partie. Matériel inclus.

Horaire : mercredi, 10 h à 11 h 30
Début : 16 avril **salle Berri**

806- Tricot créatif 15 \$ / 6 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 : 2 mai **salle L'Entre-deux**

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.

CELLULE TECHNO

Un nouveau service pour vous dans votre centre communautaire!

Accompagnement individuel pour obtenir du soutien dans l'utilisation de vos outils informatiques.

Service gratuit offert par une équipe de bénévoles. Un coup de pouce pour mieux connaître son portable, son cellulaire ou sa tablette.

Un service offert aux membres et usagers de Projet Changement.

Les rencontres se font au **Café Boisjoly**.
Prenez rendez-vous en personne à la réception.

SUPPORT À L'ADAPTATION NUMÉRIQUE

807- Projet alphabétICaction gratuit / 8 rencontres
La Puce ressource informatique

Un projet en littératie numérique qui permet de favoriser l'inclusion numérique des personnes de 50 ans et plus en facilitant l'accès et l'utilisation des technologies de l'information grâce à une approche conviviale.

Prérequis : apportez votre matériel (tablette, cellulaire ou ordinateur portable).

Voici quelques sujets qui seront abordés : bases de l'utilisation de l'outil informatique, internet, outils de communication à distance, le courriel électronique, cybersécurité, remplissage des formulaires en ligne, atelier de groupe, causerie de sensibilisation, etc.

Horaire : mercredi, 13 h à 15 h
Début : 15 avril

salle Berri



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

Merci de respecter nos valeurs!

- Diversité • Entraide • Équité
- Inclusion • Respect

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Afin de maximiser le potentiel de vos activités physiques ainsi que votre sécurité, assurez-vous d'avoir la tenue adéquate : vêtements confortables et chaussures de sport fermées.

809- Danse en ligne intermédiaire 25 \$ / 8 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.

Horaire : mercredi, 14 h 15 à 15 h 30

Début : 16 avril salle Chateaubriand

810- Danse GROOVE™ 25 \$ / 5 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.

Horaire : vendredi, 12 h 45 à 13 h 45

Début : 2 mai salle Chateaubriand

811- Essentrics 65 \$ / 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 : 22 avril salle Chateaubriand

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

813- Gymnastique holistique lundi, 10 h 45 à 12 h
80 \$ / 8 semaines

Animé par Lise Sirois

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

Début : 14 avril salle Chateaubriand

814- Initiation au tai chi, style yang 25 \$ / 6 semaines
Animé par Micheline Roberge

Le tai chi ralentit le processus de vieillissement, aide à maintenir une santé globale et il travaille la posture et l'équilibre. Échauffements, notions de base et mouvements de la première partie seront enseignés.

Horaire : mardi, 11 h 15 à 12 h

Début : 15 avril salle St-Hubert

815- Marche de randonnée 25 \$ / 12 semaines
sur le Mont-Royal Animé par Tayeb Bensaddek
et François Beaudet

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

Horaire : mardi et vendredi, 9 h 30 à 11 h 30

Début : 15 avril Départ : Café Boisjoly

816- Marcher pour le plaisir Coût : 20 \$ / 8 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 marches sera disponible au moment de l'inscription.

Horaire : mercredi, 13 h à 15 h 30

Début : 16 avril Départ : Café Boisjoly

817- Musculation et étirement sans exercice au sol
jeudi, 9 h à 9 h 45 65 \$ / 8 semaines

818- Musculation et étirement sans exercice au sol
jeudi, 10 h à 11 h 80 \$ / 8 semaines

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

820- Musculation et étirement sur chaise
jeudi, 12 h 30 à 13 h 30 80 \$ / 8 semaines

Animé par Samuel Côté

L'objectif de ces cours est d'améliorer votre force musculaire, votre posture, votre densité osseuse, ainsi que votre mobilité.

Début : 17 avril salle Chateaubriand

821- Qi Gong débutant 80 \$ / 7 semaines

822- Qi Gong avancé 80 \$ / 7 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 énergétique 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 : 17 avril salles 432, 434 et 436

823- Routine de conditionnement physique
65 \$ / 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 : 22 avril 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!

824- Se rencontrer autrement gratuit / 3 rencontres
nouveau Animé par Élodie et Séverine Lombardo

Venez échanger et bouger avec les artistes en danse, Élodie et Séverine, à la maison de la culture Mont-Royal! Cet atelier propose 3 séances de 2h autour des thèmes de l'identité culturelle et ses multiples enjeux. Durant ces rencontres, Séverine et Élodie partagent leurs expériences de création et leurs réflexions à travers des jeux collectifs qui engagent aussi bien le corps que la parole. Au programme : visionnement d'extrait de spectacle et présentation du travail en cours de la compagnie, échanges dynamiques, jeux physiques et créations collectives. Cet atelier est ouvert à tous, quel que soit l'âge ou les capacités corporelles de chacun.

Horaire : 14 h à 16 h
Début : 28 avril, 9 mai et 23 mai Maison de la Culture
du Plateau Mont-Royal
465 Avenue du Mont-Royal E

825- Yoga sur chaise, 11 h 15 à 12 h 15 **65 \$ / 8 semaines**
826- Yoga sur chaise, 13 h à 14 h **65 \$ / 8 semaines**
827- 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, 14 avril salle St-Hubert

828- Zumba Gold mercredi, 10 h à 11 h **60 \$ / 7 semaines**
829- Zumba Gold mercredi, 11 h 15 à 12 h 15 **60 \$ / 7 semaines**
Animé par Fabiola Teran

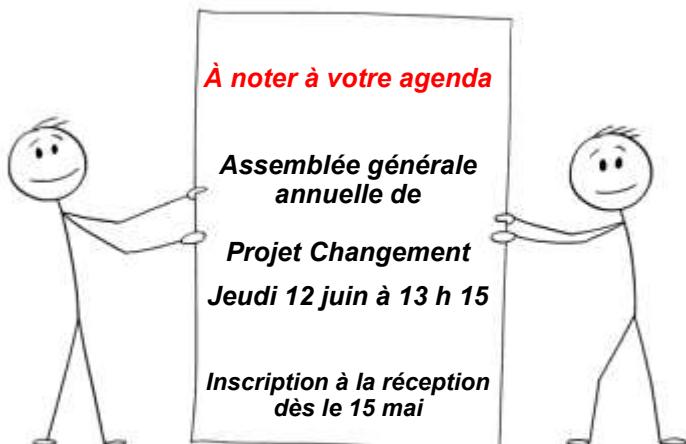
Cours de fitness sur des rythmes latinos qui combinent danse, musculation et cardio.

Début : 16 avril salle Chateaubriand

830- 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 : 16 avril salle Chateaubriand



ACTIVITÉ VIA ZOOM

831- Dessin neurographique **40 \$ / 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, 13 h à 15 h aux deux semaines
Début 23 avril via Zoom

ACTIVITÉS DIVERTISSANTES

832- Billard **Coût : 50 \$ / 8 rencontres**
Animé par 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 : 17 avril Billard **Le Scoop**, 200, Ave. du Mont-Royal E

833- Bridge libre lundi **15 \$ / 6 semaines**
Avec la collaboration de Michel St-Arnaud

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

Horaire : lundi, 13 h à 16 h
Début : 5 mai salle L'Entre-deux

835- Bridge libre jeudi **20 \$ / 8 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 : 15 avril salle L'Entre-deux

836- Pétanque à l'intérieur **10 \$ / 6 rencontres**
Animé par Jacques Bujault

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 : 2 mai salle Chateaubriand

837- Scrabble duplicata **20 \$ / 8 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 : 16 avril salle St-Hubert

Horaires printemps 2025

Salles	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Chateaubriand	9 h à 10 h 15 812- Gymnastique holistique 10 h 45 à 12 h 813- Gymnastique holistique	10 h à 11 h 811- Essentrics 11 h 15 à 12 h 15 823- Routine de conditionnement physique	10 h à 11 h 828- Zumba Gold 11h 15 à 12 h 15 829- Zumba Gold	9 h à 9 h 45 817- Musculation et étirement 10 h à 11 h 818- Musculation et étirement 11 h 15 à 12 h 15 819- Musculation et étirement	10 h à 11 h 30 798- Diabète : vous avez des questions, venez chercher des réponses 787- Atelier de dessin et peinture
Berri	10 h à 12 h 802- Italien débutant	10 h à 12 h 796- Dessin et perspective	10 h à 11 h 30 805- Sumi-E	8 h à 13 h Clinique de soins de pieds (sur rendez-vous)	10 h à 12 h 787- Atelier de dessin et peinture
St-Hubert	11 h15 à 12 h 15 825- Yoga sur chaise	11 h 15 à 12 h 814- Initiation au tai chi style yang	10 h à 12 h 804- Moi écrire? Pourquoi pas? (Atelier d'écriture)		9 h 30 à 11 h 30 800- Espagnol Intermédiaire
Café Boisjoly		9 h 30 à 11 h 30 815- Marche de randonnée Mont Royal (départ du Café)	13 h à 15 h 30 816- Marcher pour le plaisir (départ du Café)		9 h 30 à 11 h 30 815- Marche de randonnée Mont Royal (départ du Café) 12 h 45 à 13 h 45 810- Danse Groove 14 h à 15 h 30 836- Pétañque à l'intérieur
Chateaubriand	13 h à 14 h 808- Danse en ligne débutant 2 (aucune nouvelle inscription) 14 h 15 à 16 h 15 794- Club des artistes libres		13 h à 14 h 830- Zumba Gold 30 / 30 14 h 15 à 15 h 30 809- Danse en ligne intermédiaire	12 h 30 à 13 h 30 820- Musculation et étirement sur chaise 15 h 30 à 17 h 799- <i>En chansons</i> (aucune nouvelle inscription)	14 h à 16 h 806- Tricot créatif
L'Entre-deux	13 h à 16 h 833- Bridge libre	13 h à 16 h 834- Bridge libre (aucune nouvelle inscription)	14 h à 15 h 795- Conversation espagnole	13 h à 16 h 835- Bridge libre	14 h à 16 h 806- Tricot créatif
Berri	13 h 30 à 15 h 789- Calligraphie japonaise	13 h 30 à 15 h 30 786- Atelier de dessin et peinture	13 h à 15 h 807- Projet alphabéTICaction	14 h à 16 h 785- Anglais débutant	13 h à 15 h 788- Atelier de dessin et peinture 15 h 15 à 16 h 15 797- Dessin et perspective, pratique libre
St-Hubert	13 h à 14 h 826- Yoga sur chaise 14 h 15 à 15 h 15 827- Yoga sur tapis	13 h 15 à 15 h 15 790- Cartes de vie	13 h à 16 h 837- Scrabble duplicata	13 h à 15 h 30 791- Cerveaux actifs	12 h à 14 h 801- Espagnol intermédiaire avancé 14 h 15 à 15 h 15 792- Club culturel hispanophone
Autres	13 h 15 à 15 h 15 803- Italien intermédiaire Salle 324		13 h à 15 h 831- Dessin neurographique Via Zoom 13 h 15 à 15 h 15 793- Club de lecture (dernier mercredi du mois) Salle 324	12 h 30 à 14 h 821- Qi Gong Salles 432, 434 et 436 14 h 15 à 15 h 45 822- Qi Gong Salles 432, 434 et 436 17 h à 19 h 832- Billard Le Scoop, 200, Ave. du Mont-Royal E.	Mise à jour 13-03-2025