



**Action Centre-Ville**  
Centre communautaire  
pour les personnes de  
50 ans et plus  
**Programmation des  
activités**

**Printemps/été 2018**

**Journée des inscriptions :**

**Mardi 3 avril 2018**  
**de 9 h à midi et de**  
**13 h 30 à 15 h**

**Début des cours :**  
Semaine du 16 avril 2018 \*  
\*\*(sauf exceptions)

(Pensez à apporter une carte d'identité  
avec votre date de naissance pour votre  
adhésion)

**Activités offertes cette session :**

- Club de marche
- Aquaforme
- Muscul'action
- Le défi santé
- Qi-Gong (2 groupes)
- Ageless Grace
- Zumba gold
- Stretching
- « Posturez-vous » avec Cyrielle
- Tai-chi (Niveaux débutant et avancé)
- Pratique de danse en ligne
- Visites des musées montréalais
- Cours de dessin
- Cours de peinture : l'acrylique à la façon de l'aquarelle
- Atelier de création musicale numérique avec le groupe *Le Vivier*
- Cours de iPad **intermédiaire**
- Initiation à la tablette Android (pour les débutants) avec Insertech
- Anglais (3 niveaux différents)
- Cours d'espagnol 1, 2 (*deux fois par semaine*)
- Conversation libre en espagnol (niveau avancé)
- Bridge en duo (avancé)
- Ateliers de ping-pong
- Ciné-club
- Scrabble duplicate
- Cercle de lecture
- Cours de français (intermédiaire / avancé)
- Ateliers d'alphabétisation en français
- Conversation anglaise par les jeux (Niveau intermédiaire)
- Bain libre pour aînés

**Nouveautés cette session :**

« **Posturez-vous** » avec Cyrielle / Quand ? Les mercredis de 14 h 45 à 15 h 45

L'éveil du corps au grand air quelles que soient ses capacités de mouvement, l'alliance de la respiration au geste, la compréhension intelligente de ses habitudes et mécanismes : voilà la formule gagnante des séances.

---

Ateliers avec *Le Vivier*

**Atelier de création musicale numérique** / Quand ? Les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30

La musique électroacoustique, c'est créer de nouveaux sons, les transformer, les reproduire, les amplifier et les projeter dans l'espace. Découverte de la technologie pour jouer avec le son. Rencontres avec des artistes dont la pratique artistique est centrée sur les musiques électroacoustiques en plus d'une création et interprétation d'une œuvre numérique. *En prime : les membres inscrits recevront des billets pour les concerts du Groupe Le Vivier au Gesù.*

**Informations importantes pour le cours d'iPAD intermédiaire**

Lors de la journée d'inscription, vous devez avoir obligatoirement en votre possession une photocopie de votre certificat de naissance (ou baptistaire) **et** de votre carte d'assurance maladie.

Si vous n'êtes pas né au Canada, veuillez apporter une photocopie de votre carte de citoyenneté, résidence permanente ou certificat de sélection **et** votre carte d'assurance maladie.

**Nous pourrions refuser toute personne qui n'aura pas les photocopies de ses documents avec elle lors de l'inscription.**

Veuillez noter que pour le cours *intermédiaire* les iPad ne sont pas fournis.

---

**Quelques conseils pour vous inscrire...**

N'oubliez pas votre carte de membre lors de la journée des inscriptions ! Elle est obligatoire pour votre inscription.

Veuillez prendre connaissance de notre politique d'inscription aux activités.

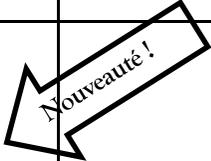
Le nombre de participants étant limité pour la majorité de nos activités, inscrivez-vous le plus tôt possible !

Lors de la journée d'inscription, premier arrivé, premier servi !

Il est important de prendre connaissance de la description des cours et des activités **AVANT** de vous inscrire pour vous assurer qu'ils correspondent à vos attentes.

Paiement en argent comptant ou par chèque personnel



SALLES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Aux quatre Saisons</b>	9 h 30 à 10 h 30 Tai-chi - Niveau avancé (10 \$ pour 10 semaines)  11 h à 11 h 30 Le défi santé (10 \$ pour 10 semaines)  13 h 30 à 14 h 30 Zumba gold (40 \$ pour 10 semaines) <i>-Dès le 9 avril 2018</i>	9 h 15 à 10 h 45 Pratique de danse en ligne –Niveau débutant (10 \$ pour 10 semaines)  11 h à 11 h 30 Le défi santé (10 \$ pour 10 semaines)  13 h 30 à 14 h 30 Muscul' action (10 \$ pour 8 semaines)	9 h 30 à 10 h 30 Tai-chi - Niveau débutant (10 \$ pour 10 semaines)  11 h à 11 h 30 Le défi santé (10 \$ pour 10 semaines)  14 h à 15 h Zumba gold (40 \$ pour 10 semaines) <i>- Dès le 11 avril 2018</i>	9 h 45 à 10 h 45 Stretching (45 \$ pour 10 semaines)  11 h à 11 h 30 Le défi santé (10 \$ pour 10 semaines)	11 h à 11 h 30 Le défi santé (10 \$ pour 10 semaines)
<b>Salle de réunion</b>	13 h 15 à 15 h 50 Scrabble duplicate (10 \$ pour 10 semaines)	9 h 15 à 10 h 30 Espagnol niveau débutant (10 \$ pour 5 semaines) <i>-Dès le 27 avril 2018</i>  10 h 45 à midi Espagnol niveau intermédiaire (10 \$ pour 5 semaines) - <i>Dès le 27 avril 2018</i>  13 h 30 à 15 h Conversation libre en espagnol - niveau avancé (40 \$ pour 10 semaines)		13 h 30 à 15 h 30 Cercle de lecture <b>3e jeudi du mois/</b> 10 \$ Dates : <b>19 avril, 17 mai et 21 juin 2018</b>	13 h 30 à 14 h 30 Conversation anglaise à partir de jeux (niveau intermédiaire) (10 \$ pour 10 semaines)
<b>Salle de motricité</b>	13 h à 14 h Ageless Grace (25 \$ pour 8 semaines)	13 h 30 à 15 h Conversation française - Niveau intermédiaire (10 \$ pour 9 semaines) <i>-Dès le 1er mai 2018</i>	13 h 30 à 15 h Conversation française - Niveau avancé (10 \$ pour 9 semaines)		
<b>Salle Saint-Laurent</b>	13 h 30 à 15 h Anglais niveau avancé (10 \$ pour 10 semaines)				
<b>Salle Jouvence</b>	9 h 15 à 10 h 30 Anglais niveau intermédiaire (10 \$ pour 10 semaines)  10 h 45 à midi Anglais niveau débutant (10 \$ pour 10 semaines)  13 h 15 à 15 h 50 Cours de peinture : Acrylique à la façon de l'aquarelle (90 \$ pour 10 semaines + matériel) <i>- Dès le 23 avril 2018</i>	9 h 45 à 10 h 45 Qi-Gong (1er groupe) (10 \$ pour 8 semaines)  11 h à 12h Qi-Gong (2e groupe) (10 \$ pour 8 semaines)  13 h 15 à 15 h 15 Le portrait dans sa diversité (cours de dessin) (70 \$ pour 10 semaines + matériel)	9 h 30 à 11 h 30 Initiation à la tablette Android (pour les débutants) <b>Gratuit pour 6 semaines</b> Donné par Insertech	9 h 30 à midi Cours de iPad—Niveau intermédiaire (Gratuit pour 10 semaines) <b>Certificat de naissance / carte de citoyenneté et carte d'assurance maladie exigés.</b>  13 h 30 à 15 h 50 Bridge en duo (10 \$ pour 10 semaines)	9 h 30 à 10 h 30 Tai-chi (Niveau débutant (10 \$ pour 10 semaines)  10 h 45 à 11 h 45 Tai-chi (Niveau avancé) (10 \$ pour 10 semaines)  13 h à 14 h 15 Espagnol niveau débutant <i>- Dès le 27 avril 2018</i>  14 h 30 à 15 h 50 Espagnol niveau intermédiaire <i>-Dès le 27 avril 2018</i>
<b>Activités extérieures</b>  (YMCA Guy-Favreau, HJM, Gesù, etc.)	10 h à 11 h 30 Montréal à pied (10 \$ pour 8 semaines)  13 h 30 à 15 h Atelier de ping-pong (10 \$ pour 10 semaines) YMCA Guy-Favreau  14 h à 15 h Aquaforme (35 \$ pour 12 semaines) YMCA Guy-Favreau	10 h 30 à 11 h 30 Méditation (45 \$ pour 10 semaines) YMCA Guy-Favreau  13 h 30 à 15 h Atelier de ping-pong (10 \$ pour 10 semaines) YMCA Guy-Favreau  En après-midi (horaire à venir) Ciné-club <b>Dates : 8 mai, 22 mai, 5 juin, 19 juin</b> (10 \$ + coût de l'entrée au cinéma)  13 h à 16 h Bain libre pour aînés (10 \$ pour 12 semaines) YMCA Guy-Favreau	10 h à 11 h Entraînement cardio libre en salle (10 \$ pour 12 semaines) YMCA Guy-Favreau  14 h à 15 h Yoga (45 \$ pour 10 semaines) YMCA Guy-Favreau  14 h à 15 h Aquaforme (35 \$ pour 12 semaines) YMCA Guy-Favreau  14 h 45 à 15 h 45 «Posturez-vous » * (45 \$ pour 10 semaines) *L'atelier aura lieu à l'extérieur sur le terrain des HJM. En cas de pluie à ACV.	9 h 30 à 11 h 30 Atelier de création musicale numérique avec Le Vivier (15 \$ pour 10 semaines) Au Gestu 1200, rue Bleury  10 h à 11 h 30 Visites des musées montréalais (10 \$ pour 8 semaines)  10 h à 11 h Badminton libre (10 \$ pour 10 semaines) YMCA Guy-Favreau  9 h 30 à midi Atelier d'alphabétisation avec le Collège Frontière (Gratuit pour 10 semaines) 100, rue Ontario Est—HJM	

