



Action Centre-Ville
Centre communautaire
pour les personnes de
50 ans et plus
**Programmation des
activités**
HIVER 2018

Journée des inscriptions :
Mardi 9 janvier 2018
de 9 h à midi et de
13 h 30 à 15 h

Début des cours :
Semaine du 22 janvier 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
- Introduction au cinéma d'animation avec la Galerie B-312
- Le défi santé
- Qi-Gong (2 groupes)
- Ageless Grace
- Zumba gold
- Tai-chi (Niveaux débutant et avancé)
- Danse en ligne (Niveaux débutant et avancé)
- Visites des musées montréalais
- Cours de dessin
- Cours de peinture
- Le rythme et le mouvement avec le groupe Le Vivier
- Cours de iPad **débutant**
- Cours de iPad **intermédiaire**
- Initiation à l'ordinateur Windows et à Internet pour les débutants
- Anglais (3 niveaux différents)
- Cours d'espagnol 1, 2
- Conversation libre en espagnol (niveau avancé)
- Bridge niveau intermédiaire
- Bridge en duo (avancé)
- Ateliers de ping-pong
- Ciné-club et conversation en anglais
- Scrabble duplicate
- Conversation italienne (niveau intermédiaire)
- Cours de français (intermédiaire / avancé)
- Ateliers d'alphabétisation en français
- Conversation anglaise par les jeux (Niveau intermédiaire)

Nouveautés cette session :

Ateliers avec la Galerie B-312

Introduction au cinéma d'animation / Quand ? les mercredis de 13 h 30 à 16 h

En collaboration avec la Galerie B-312, le cinéaste Patrick Lapierre vous propose de plonger dans l'univers fascinant des images et des formes en mouvement! À même les ateliers, les participants seront initiés à toutes les étapes conduisant à la réalisation d'un court film d'animation dont la thématique pourra évoquer un moment, un souvenir ou une impression familière à chacun d'eux.

Ateliers Le Vivier

Atelier de création musicale : Percussion et mouvement / Quand ? Les mardis de 9 h 30 à 11 h 30

Vous avez le rythme dans le corps (ou pas?), vous êtes curieux d'entendre de nouveaux rythmes et sonorités et surtout de partager un moment en jouant de la musique avec les autres ? Cet atelier propose de découvrir différentes facettes de la percussion en explorant et en jouant en groupe, tout en s'initiant à des musiques insolites et en rencontrant des artistes professionnels du monde des percussions.

Informations importantes pour le cours d'IPAD débutant et 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 tablettes ne sont pas fournies.

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
Aux quatre Saisons	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) 14 h à 15 h Zumba gold (40 \$ pour 10 semaines)	9 h 15 à 10 h 45 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'ation (10 \$ pour 10 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) 13 h 15 à 15 h 50 Cours de peinture : techniques mixtes (87 \$ pour 10 semaines + matériel)	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) 13 h 30 à 15 h Anglais niveau débutant (10 \$ pour 10 semaines)	9 h 15 à 10 h 45 Danse en ligne- Niveau avancé (10 \$ pour 10 semaines) 11 h à 11 h 30 Le défi santé (10 \$ pour 10 semaines)
Salle de réunion	13 h 15 à 15 h 50 Scrabble duplicate (10 \$ pour 10 semaines)	13 h 30 à 15 h Conversation libre en espagnol (niveau avancé) (40 \$ pour 10 semaines)	9 h 30 à 11 h 30 Atelier de tricot (10 \$ pour 10 semaines + apportez votre matériel) 13 h 30 à 15 h Bridge niveau intermédiaire (10 \$ pour 10 semaines)	10 h à 11 h 30 Anglais niveau intermédiaire (10 \$ pour 10 semaines) 13 h 30 à 15 h 30 Cercle de lecture 3e jeudi du mois/ 10 \$ Dates : 18 janvier, 15 février, 15 mars 2018	9 h 30 à 11 h Conversation italienne (niveau intermédiaire) (10 \$ pour 9 semaines) 13 h 30 à 14 h 30 Conversation anglaise par les jeux (niveau intermédiaire) (10 \$ pour 10 semaines) - Dès le 19 janvier 2018
Salle de motricité	13 h 30 à 14 h 30 Ageless Grace (25 \$ pour 10 semaines)	13 h 30 à 15 h Conversation française– Niveau intermédiaire (10 \$ pour 10 semaines)	13 h 30 à 15 h Conversation française - Niveau avancé (10 \$ pour 10 semaines)		13 h à 14 h 15 Espagnol niveau débutant (10 \$ pour 10 semaines) - Dès le 19 janvier 2018 14 h 30 à 15 h 50 Espagnol niveau intermédiaire (10 \$ pour 10 semaines) - Dès le 19 janvier 2018
Salle Saint-Laurent	13 h 30 à 15 h Anglais niveau avancé (10 \$ pour 10 semaines)				
Salle Jouvence	13 h 30 à 15 h 30 Initiation à l'ordinateur Windows et à Internet Gratuit pour 11 semaines) Donné par Insertech	9 h 45 à 10 h 45 Qi-Gong (1er groupe) (10 \$ pour 8 semaines) -Dès le 13 février 2018 11 h à 12h Qi-Gong (2e groupe) (10 \$ pour 8 semaines) - Dès le 13 février 2018 13 h 15 à 15 h 15 Le portrait dans sa diversité (cours de dessin) (67 \$ pour 10 semaines + matériel)	9 h à 11 h 30 Cours de iPad–Niveau intermédiaire (Gratuit pour 10 semaines) Certificat de naissance / carte de citoyenneté et carte d'assurance maladie exigés. 13 h 30 à 16 h Introduction au cinéma d'animation Atelier de la Galerie B-312 (10 \$ pour 10 semaines)	9 h 30 à 11 h 30 Initiation à l'ordinateur Windows et à Internet (Gratuit pour 10 semaines) Donné par La Puce Communautaire 13 h 30 à 16 h 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 30 à 16 h Cours de iPad–Niveau débutant (Gratuit pour 10 semaines) Certificat de naissance / carte de citoyenneté et carte d'assurance maladie exigés.
Activités extérieures (YMCA Guy-Favreau, Chalet du Parc, HJM)	10 h à 11 h 30 Montréal à pied (10 \$ pour 10 semaines) 13 h 15 à 15 h Atelier de ping-pong Chalet du parc (10 \$ pour 10 semaines) 14 h à 14 h 45 Aquaforme (50 \$ pour 12 semaines) YMCA Guy-Favreau	13 h 15 à 15 h Atelier de ping-pong Chalet du parc (10 \$ pour 10 semaines) 9 h 30 à 11 h 30 Atelier de création musicale : Percussion et mouvement avec <i>Le Vivier</i> (15\$ pour 10 semaines) 100 Ontario est (HJM) En soirée (après 18 h 30, horaire à venir) Ciné-club et conversation en anglais Dates : 23 janvier, 6 février, 20 février et 20 mars 2018 (10 \$ + coût de l'entrée au cinéma)	14 h à 14 h 45 Aquaforme (50 \$ pour 12 semaines) YMCA Guy-Favreau	9 h 30 à midi Atelier d'alphabétisation avec le Collège Frontière (Gratuit pour 10 semaines) 100 Ontario Est–HJM 10 h à 11 h 30 Visites des musées montréalais (10 \$ pour 10 semaines)	

Nouveauté !

Nouveauté !

L'augmentation du coût d'inscription pour les cours d'aquaforme est due à l'augmentation du tarif du YMCA .

La carte de membre (10 \$) est requise pour bénéficier de nos activités.

Ces informations peuvent changer sans préavis.