



PROGRAMMATION D'HIVER 2026

INSCRIPTIONS :
MARDI 6 JANVIER 2026 DÈS 9H

DÉBUT DES COURS :
LA SEMAINE DU 19 JANVIER 2026
(SAUF EXCEPTION)

INSCRIPTIONS AU
514 878-0847 OU SUR SPORT-PLUS



Table des matières

Mission et valeurs d'Action Centre-Ville	1
Politique d'inscription aux activités	2
Période d'inscription	3
Activités de bien-être	4
Activités de loisirs	6
Activités physiques	10
Cours de langues	14
Activités ponctuelles	16
Évènements et sorties	17
Services aux membres	19
Opportunités de bénévolat	20
Grille horaire des activités	22

L'ÉQUIPE D'ACTION CENTRE-VILLE

Hélène Laviolette, codirectrice générale

Nadia Hébert, codirectrice générale

Caroline Drexel, responsable du développement social et communautaire

Shaharhea Islam, responsable des bénévoles et des services aux membres

Jin Lin, intervenante de milieu

Vivian Gonçalves, intervenante de milieu

Martine Chagnon, intervenante de milieu

Sean Wilson, cuisinier

Alexandre Turcotte, aide-cuisinier et responsable des livraisons de repas

Fatima Camara, aide-cuisinière

Linda Payette, préposée à l'entretien

Nos coordonnées

105, rue Ontario Est, bureau 201

Montréal (Québec) H2X 1G9

Téléphone : 514 878-0847

Télécopieur : 514 878-0452

www.acv-montreal.com

Heures d'ouverture de 9h à 16h

Bureau des intervenantes de milieu
d'Action Centre-Ville situé dans les
Habitations Jeanne-Mance

250, boulevard de Maisonneuve Est

Appartement 4011, rez-de-chaussée

Vivian Gonçalves : 514-872-7008

Martine Chagnon : 514-868-3368

Bureau d'intervention à Action Centre-Ville

Jin Lin : 514-878-0847

La mission d'Action Centre-Ville

Action Centre-Ville est un organisme communautaire qui vise à rejoindre les personnes de 50 ans et plus résidant principalement au centre-ville de Montréal. Il offre un éventail d'activités et de services sociocommunautes axé sur le bien-être et la santé globale tout en favorisant l'entraide et la solidarité sociale.

Respect



Cette valeur fait référence à la considération que toute personne mérite au sein de notre organisme. Les relations entre les personnes doivent être empreintes d'égards et susciter la dignité.

Intégrité



L'intégrité est un sens élevé des valeurs concernant les normes et les façons de faire de l'organisme dans l'exercice de ses activités. Elle fait référence aux attitudes franches, honnêtes, loyales et dévouées.

Liberté



La liberté fait référence au pouvoir que toute personne a de choisir d'accomplir des rôles sociaux en interrelation avec son milieu. Cette valeur est primordiale et ne devrait jamais être ignorée.

Engagement



L'engagement se traduit par des compétences, des attitudes et des comportements orientés vers la réalisation de la mission de l'organisme au bénéfice des personnes qui ont recours aux services.

Politique concernant les inscriptions et la participation aux activités

Important : Veuillez prendre connaissance de cette politique

- Les activités s'adressent aux membres d'Action Centre-Ville. La cotisation annuelle est de 15 \$ et est renouvelable en septembre de chaque année. Lors des inscriptions, veuillez avoir en votre possession votre carte de membre ou la renouveler à ce moment.
- Vous pouvez vous inscrire aux activités par téléphone ou via Sport-Plus, notre logiciel d'inscription en ligne.
- **Le coût de l'activité doit être payé en totalité lors de l'inscription. Les billets de 50\$ et de 100\$ ne sont pas acceptés.**
- **Les cours gratuits nécessitent une inscription en bonne et due forme.**
- **Tout remboursement demandé sera fait sous forme de crédit au dossier.**
- **Aucun remboursement ne sera effectué après le premier cours.**
- Concernant les sorties et voyages aucun remboursement ne sera effectué.
- Concernant les évènements spéciaux, le remboursement est possible seulement si vous avisez 48 heures à l'avance et si nous avons une liste d'attente.
- Les crédits devront être utilisés à la session suivante.
- L'inscription à un cours ne peut être reportée à une session ultérieure.
- Les participants sont tenus de respecter la case horaire de leurs activités.
- S'il n'y a pas assez d'inscriptions à une activité, Action Centre-Ville se réserve le droit de l'annuler et de rembourser les participants.
- Il se peut que les frais d'inscription aux activités ne couvrent pas le matériel requis. Dans ce cas, il pourrait y avoir des frais supplémentaires.
- **Après 2 absences consécutives non motivées, votre place sera offerte aux personnes se trouvant sur la liste d'attente.**
- Toute personne qui souhaite s'absenter d'un cours ou pour une durée prolongée doit en aviser l'animateur ou Caroline Drexel au 514 878-0847.
- Toute personne qui souhaite abandonner un cours doit en aviser l'animateur et Caroline Drexel au 514 878-0847.
- Les crédits ne peuvent pas être utilisés pour le paiement de la carte de membre.
- Si nous sommes dans l'impossibilité de maintenir les cours en présentiel pour une raison hors de notre contrôle, les cours qui le peuvent seront offerts par Zoom.
- Les participants sont tenus de sortir à la fin de leur cours afin que l'équipe d'Action Centre-Ville puisse nettoyer et placer la salle pour l'activité suivante.
- Toute forme de reconnaissance monétaire aux professeurs, que ce soit des bénévoles ou des contractuels, est **interdite**.
- Veuillez noter que nos cours sont donnés en français.
- **Toute personne ne respectant pas cette politique pourrait se voir refuser son inscription lors de la session suivante.**

Important !

Veuillez noter que la carte de membre est obligatoire pour bénéficier des activités et de nos services.

Renouvez votre carte de membre auprès de Shaharhea par téléphone (paiement par carte de crédit) ou en argent comptant (sur place).

Vous n'avez jamais été membre d'Action Centre-Ville ?

Vous pouvez faire votre carte de membre dès maintenant en personne ou par téléphone auprès de Shaharhea.

Modalités d'inscription aux activités

Adhésion et inscription aux activités par téléphone ou en ligne via la plateforme Sport-Plus de 9h à 11h30 et de 13h à 15h. Paiement par carte de crédit.

**LA PÉRIODE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DÉBUTERA LE MARDI
6 JANVIER 2026 À 9H.
DÉBUT DES COURS LA SEMAINE DU 19 JANVIER 2026*.**

*Pour la majorité des cours

RENSEIGNEMENTS SUR LE PROCESSUS D'INSCRIPTION

Inscriptions par téléphone ou en ligne via la plateforme Sport-Plus le mardi 6 janvier 2026 de 9h à 11h30 et de 13h à 15h.

(Un lien sera disponible sur la page d'accueil de notre site internet).

Le paiement pour les inscriptions aux activités pourra se faire :

Par téléphone par carte de crédit

- Appelez au 514-878-0847 dès 9h.
- Pour valider votre inscription, vous devez parler à un employé.
- Ne pas laisser de message dans la boîte vocale.
- Vous pourrez payer par carte de crédit.
- Ayez en main le numéro de votre carte de membre.

En ligne par carte de crédit

Via la plateforme Sport-Plus à partir du 6 janvier 2026 à 9h.

Aucune inscription ni adhésion ou renouvellement de carte de membre ne seront faits en personne le 6 janvier 2026.

Lors de votre renouvellement ou de votre adhésion, demandez à l'employé de vous envoyer votre code d'accès par courriel. Vous pourrez vous connecter pour procéder à votre inscription aux activités en ligne le 6 janvier.

Demandez cette information avant la journée des inscriptions.

ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE



Gymnastique chinoise

La gymnastique chinoise est une série d'exercices inspirés de la médecine énergétique chinoise. Elle permet une remise en forme globale au niveau physique, émotionnel et énergétique. Bienvenue à tous.

Une tenue confortable est requise pour cette activité.

Intensité : Faible

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tous.

Horaire : Lundi de 13h30 à 14h30

Coût : 35\$ pour 10 semaines

Dates : 19 janvier au 23 mars 2026

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 15 personnes

Responsable : Christine Décaire

Tai-chi - niveau débutant

Animée par une bénévole

Grâce à des mouvements lents et fluides, le Tai-chi augmente la force et le tonus musculaire, améliore la souplesse et la portée de nos mouvements de même que l'équilibre et la coordination. Le Tai-chi a de grands bénéfices : diminution du stress et des tensions musculaires, meilleure circulation sanguine et meilleures capacités cognitives, pour ne nommer que ceux-là, et c'est pour toutes ces raisons que la pratique du Tai-chi est considérée comme de la méditation en mouvement. Ce cours est destiné aux personnes qui n'ont pas d'expérience en Tai-chi et qui souhaitent apprendre les bases de la routine.

Une tenue confortable et des espadrilles sont requises pour cette activité.

Intensité : Faible

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tous.

Horaire : Jeudi de 10h à 11h

Coût : 20\$ pour 10 semaines

Dates : 22 janvier au 26 mars 2026

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 15 personnes

Responsable : Joscelyne Renaud

Stretching - Nouveau professeur

Le stretching est une pratique qui vise à améliorer la flexibilité, la mobilité et la relaxation du corps. À travers une série d'étirements dynamiques et statiques, le cours aide à détendre les muscles, à augmenter l'amplitude des mouvements et à prévenir les blessures. Le stretching favorise également une meilleure circulation sanguine, réduit les tensions musculaires et permet de retrouver une sensation de bien-être et de légèreté.

Matériel : Tenue sportive, espadrilles, élastiques et tapis de sol.

Intensité : Moyenne

Préalable : Être déjà physiquement actif.

Ne pas avoir de problème de santé connu.

Horaire : Mardi de 10h40 à 11h40

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Dates : 20 janvier au 24 mars 2026

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 14 personnes

Responsable : Coline Blanc

Yoga sur chaise

Le yoga est une discipline idéale pour les aînés. Les postures ou asanas travaillent les muscles opposés et stimulent tout le système vasculaire, immunitaire, musculaire, respiratoire. Dans un esprit d'harmonie et non de compétition, le yoga s'adapte à chacun. Le yoga vous aidera à ralentir les troubles associés au vieillissement. Pour les troubles articulaires (l'arthrose et l'arthrite), les postures stimulent la circulation du sang dans les muscles et les tonifient. La force musculaire augmente, les articulations s'assouplissent, les mouvements deviennent plus amples et plus harmonieux.

Matériel : Vous devez avoir avec vous deux blocs de yoga et une sangle.

Intensité : Faible

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tous.

Horaire : Lundi de 13h30 à 14h30

Coût : 40\$ pour 8 semaines

Dates : **2 février** au 23 mars 2026

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 30 personnes

Responsable : Cécile Roue

Yoga du visage

Par un mélange d'exercices, de massages, d'acupression, de méditation aussi bien pour le visage que pour le dos et les cervicales, vous serez amenés à tonifier et détendre les muscles de votre visage et de votre dos. Mis à part son côté esthétique le Yoga du visage est très bénéfique pour notre santé pour passer les messages nerveux et stimule une meilleure circulation sanguine et lymphatique. La peau deviendra plus belle et votre teint rayonnant. Retrouvez votre bonne mine avec le yoga du visage.

Matériel : Vous devez avoir avec vous un petit miroir de table afin de voir vos mouvements, un bandeau pour les cheveux, des lingettes démaquillantes, votre huile pour mettre sur votre visage.

Intensité : Faible

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tous.

Horaire : Mercredi de 10h à 11h

Coût : 40\$ pour 8 semaines

Dates : **4 février** au 25 mars 2026

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 13 personnes

Responsable : Cécile Roue

ACTIVITÉS DE LOISIRS

Ateliers thématiques en photographie

Ce programme propose une série d'ateliers pour découvrir et approfondir la photographie. Vous y apprendrez les bases, les techniques d'éclairage, la photographie extérieure et intérieure, ainsi que la présentation de vos photos à travers des projets créatifs.

Matériel : Posséder une caméra numérique, argentique ou un téléphone intelligent permettant de prendre des photos.

Horaire : Mardi de 13h30 à 15h

Coût : 40\$ pour 6 ateliers

Dates : **17 février** au 24 mars 2026

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 12 personnes

Responsable : Jacques-Bertrand Pichette

Ateliers informatiques avec thématiques

En collaboration avec Insertech

Dans ces ateliers, les participants pourront poser leurs questions sur le sujet de la semaine.

Voici la liste des thèmes abordés cette session-ci :

- Le 20 janvier : *Utiliser internet en toute sécurité.* Cet atelier est pour répondre à vos questions concernant l'utilisation des différentes plateformes et services disponibles en ligne (site des gouvernements, achats en ligne, services bancaires, et autres), la configuration du navigateur, la recherche d'information et la navigation sécuritaire.
- Le 27 janvier : *Configurer et utiliser Facebook.* Pour découvrir ou mieux utiliser Facebook. Apprendre comment bien le configurer et régler la confidentialité du profil.
- Le 3 février : *Sécurité et protection.* Pour en apprendre plus sur les menaces possibles auxquelles vous êtes exposés alors que vous utilisez les différents services en ligne qui n'arrêtent de se multiplier. Quels sont les outils de protection et comportement à adopter pour être en sécurité malgré tout ?
- Le 10 février : *Sujet libre.* Voici la chance de poser des questions sur n'importe quel sujet, peu importe la plateforme.

L'inscription sera priorisée pour les personnes n'ayant jamais participé à ces ateliers. Les inscriptions se feront en personne ou par téléphone seulement.

Horaire : Mardi de 13h30 à 15h30

Coût : Gratuit pour 4 ateliers

Dates : 20 janvier au 10 février 2026

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 15 personnes

Responsable : François Boulais, Professeur d'Insertech

Cours d'histoire de l'art

Animée par une bénévole

Ce cours d'histoire de l'art vise à explorer l'évolution des styles artistiques à travers les siècles, en mettant l'accent sur les mouvements, les artistes clés et les œuvres majeures. Il permet de mieux comprendre les contextes historiques et culturels qui ont influencé la création artistique et d'acquérir un regard critique sur les différentes périodes de l'histoire de l'art.

Horaire : Mercredi de 13h15 à 15h

Coût : 30\$ pour 6 semaines

Dates : **18 février** au 25 mars 2026

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 25 personnes

Responsable : Jocelyne Aumont

Voyages virtuels

Les voyages virtuels s'adressent aux personnes qui veulent découvrir le monde et ses merveilles, les différentes cultures et qui aiment voyager. Cette activité permet de visiter différents pays sans avoir à se déplacer de chez soi. Chaque semaine, vous recevez un document indiquant différents films disponibles sur internet, vous regardez les films au moment qui vous convient et le mardi matin, nous nous retrouvons sur Zoom pour partager nos impressions et nos coups de cœur.

PROGRAMMATION :

20 janvier : Cuba, *Cuba*
27 janvier : La Havane, *Cuba*
3 février : Kenya, *Kenya*
10 février : Géorgie, *Géorgie*
17 février : Suisse, *Suisse*
24 février : Genève et Lausanne, *Suisse*
3 mars : Panama, *Panama*

Horaire : Mardi de 11h à 12h

Dates : 20 janvier au 3 mars 2026

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 15\$ pour 7 semaines

Lieu : en Zoom

Responsables : Lucie Godard et Martine Guihard

Visites des musées montréalais

Organisée par des bénévoles

Visiter des musées en groupe, quel bonheur ! Les visites sont toujours guidées et animées par le personnel des institutions. Les rendez-vous ont lieu aux musées ou lieux concernés 15 minutes à l'avance. Les visites durent 1h30 environ.

Horaire : Jeudi de 11h à 12h30 (les heures peuvent varier). Consultez la liste sur notre site internet.

Dates : 22 janvier au 26 mars 2026

Nombre de participants : 40 personnes

Coût : 15\$ (+ les coûts d'entrée) pour 10 semaines. Pour chaque visite veuillez apporter le montant exact.

Lieu : Montréal, voir la liste des musées de la session lors de votre inscription

Responsable : Christiane Sauvé et Miriam Weiss

Veuillez noter que les places seront réservées aux membres inscrits en bonne et due forme.

Jeux de cartes et de société

Animée par une bénévole

Peu importe avec qui vous jouerez, cette activité saura vous rassembler. Que vous soyez un joueur passionné ou simplement curieux, les jeux de cartes et de société vous permettront de vous divertir en groupe et passer un bon moment.

Horaire : Mardi de 13h30 à 15h

Dates : 20 janvier au 24 mars 2026

Nombre de participants : 12 personnes

Coût : gratuit pour 10 semaines

Lieu : Salle de loisirs

Responsable : Sylvie Allard

Bridge duplicata - niveau intermédiaire

Animée par un bénévole

À vos planchettes ! Venez jouer au bridge dans une ambiance conviviale et détendue avec nous. Veuillez noter que vous devez avoir votre partenaire de jeu lors de votre inscription. Toute personne sans partenaire pourrait se voir refuser son inscription.

Inscription par téléphone seulement.

Horaire : Jeudi de 12h45 à 15h45

Dates : 22 janvier au 26 mars 2026

Nombre de participants : 28 personnes

Coût : 25\$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : René Paquin

Scrabble duplicate

Animée par une bénévole

Le Scrabble duplicate est une variante du jeu original qui consiste à jouer une partie seul en tentant à chaque coup de faire le meilleur score possible, selon les lettres sur le chevalet et la configuration de la grille. En duplicate, chaque joueur a sa propre grille et joue la même partie que ses adversaires, avec les mêmes lettres qu'eux à chaque coup. Le mot qui obtient le meilleur score est retenu et tous les joueurs le placent sur leur propre grille.

Matériel : apportez votre jeu de scrabble.

Horaire : Lundi de 13h15 à 15h15

Dates : 19 janvier au 23 mars 2026

Nombre de participants : 8 personnes

Coût : 20\$ pour 10 semaines

Lieu : Salle de cours

Responsable : Christiane Jansen

Cours de dessin

Dans ce cours repensé, vous explorerez le pouvoir expressif du dessin à travers la création de compositions captivantes. Apprenez comment maîtriser la technique de l'ombrage pour dessiner des visages. Préparez-vous à découvrir, à expérimenter et à développer votre propre style artistique unique ! Que vous soyez un débutant curieux ou un artiste expérimenté en quête d'inspiration, ce cours vous offrira l'opportunité unique de maîtriser des éléments essentiels de l'art visuel.

LISTE DU MATÉRIEL -

A. Crayons de la série HB-

1. HB (deux)

2. 2 ou 4 HB (deux)

3. 8 HB (deux)

B. Gomme (une)

C. Taille-crayon (un)

D. Cahier de dessin d'au moins 11 pouces par 14 pouces ou plus (un)

Coût : 80\$ pour 8 semaines (+ les coûts du matériel)

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Yashowardhan Kauns

Horaire : Vendredi de 10h à 11h30

Dates : 23 janvier au 13 mars 2026

Nombre de participants : 17 personnes

Atelier de peinture à l'acrylique - Nouveau professeur

Cet atelier s'adresse avant tout aux personnes qui souhaitent prendre plaisir à peindre. De nombreux autres sujets seront abordés de manière ludique, comme l'esthétique de la composition, les bases de la théorie des couleurs et la perspective. Les participants apprendront non seulement à peindre en copiant, mais aussi à créer leurs propres compositions et à utiliser les couleurs primaires et secondaires.

Voici la liste du matériel nécessaire pour cet atelier :

Peintures acryliques en tubes :

1. Jaune citron,
2. Rouge carmin,
3. Bleu cobalt,
4. Blanc de titane,
5. Noir

Marques de peinture acrylique : Pébéo, Liquitex, De Serres ou toute autre marque locale. Plaques de mélange en plastique/acrylique.

Ensemble de pinceaux :

1. Pinceaux ronds : tailles 1, 4, 6 et 8
 2. Pinceaux plats : tailles 2, 4, 6, 8 ou 10
 3. Crayons : HB et 2B
 4. Gomme
 5. Taille-crayon
 6. Ciseaux
 7. Règle de 30 cm (1 pied)
 8. Ruban adhésif blanc ou coloré
 9. Stylo à encre permanente Rotring Pointe 5 (sans recharge)
 10. Gobelet /Mug en plastique (pour conserver l'eau)
- Serviette pour essuyer et nettoyer
Serviette en papiers

Horaire : Vendredi de 13h15 à 15h15

Dates : 23 janvier au 13 mars 2026

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 80\$ pour 8 semaines (+ les coûts du matériel)

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Yashowardhan Kauns



Action Cardio

Plongez dans un cours conçu pour renforcer votre endurance cardiorespiratoire et musculaire. Ce programme régulier adapté contribuera à maintenir votre autonomie, à optimiser votre capacité pulmonaire et à accroître votre santé osseuse. Nous privilégierons des exercices simples et faciles à reproduire, avec un minimum de matériel, pour que vous puissiez garder la forme. Préparez-vous à bouger et à ressentir tous les bienfaits durables d'une activité physique quotidienne !

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Moyenne

Préalable : Chaque exercice sera ajusté pour répondre à vos besoins individuels

Horaire : Vendredi de 9h15 à 10h15

Coût : 40\$ pour 9 semaines

Dates : 23 janvier au 27 mars 2026

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 30 personnes

Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

Aquagym

Cette activité, dirigée par des kinésiologues, permet un entraînement musculaire via du matériel d'entraînement musculaire, des vélos et des tapis roulants aquatiques, ainsi que des steps, des trampolines et des aqua-poles. Chaque participant reçoit un programme personnalisé selon sa condition physique et médicale. L'aquagym est accessible aux personnes de tous âges, sachant nager ou non, et est idéal pour tous ceux qui cherchent une façon novatrice de s'entraîner.

Vous devrez avoir avec vous un casque de bain, un maillot de bain, un cadenas, une serviette ainsi que des souliers d'eau.

Intensité : Élevée

Préalable : Être physiquement actif

Horaire : Lundi de 9h45 à 10h45

Dates : 19 janvier au 23 mars 2026

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 70\$ pour 10 semaines

Lieu : Piscine du Centre sportif de l'UQAM situé au 1212, rue Sanguinet, Montréal

Responsable : Étudiant.e en kinésiologie à l'UQAM

Renforcement dos et abdos - Nouveauté !

Ce cours a pour objectif de renforcer efficacement la ceinture abdominale afin de prévenir et soulager les douleurs dorsales.

Tenue sportive, espadrilles et tapis de sol obligatoires. Exercices au sol.

Intensité : Faible à moyen

Préalable : L'activité de renforcement musculaire est adaptée à tous les niveaux.

Horaire : Vendredi de 10h30 à 11h30

Coût : 40\$ pour 9 semaines

Dates : 23 janvier au 27 mars 2026

Lieu : Salle Aux quatres saisons

Nombre de participants : 20 personnes

Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

Défi Santé

Venez découvrir cette nouvelle routine adaptée pour vous 3 jours par semaine pendant 45 minutes en compagnie de professionnels dévoués et attentionnés. Du plaisir assuré tout au long de la session !

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Moyenne

Préalable : Être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu.

Horaire : Lundi, mardi et jeudi de 10h45 à 11h30

Coût : 30\$ pour 10 semaines

Dates : 19 janvier au 26 mars 2026

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 45 personnes

Responsable : Angélique Granville

Muscul'action

Muscul'action est un programme d'initiation à la musculation conçu par Kino-Québec. Il s'adresse aux personnes âgées de 50 ans et plus qui désirent améliorer leur capacité musculaire. Muscul'action offre six routines de quatre exercices de musculation à réaliser avec des poids. Ce sont des exercices sécuritaires et faciles d'exécution.

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Moyenne

Préalable : Être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu.

Horaire : Mardi de 13h30 à 14h30

Dates : 20 janvier au 24 mars 2026

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 30\$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsables : Christiane Sauvé, bénévole et Julien Gagnon, kinésiologue

RELÂCHE LE
5 MARS

Pickleball

Dynamique, facile à pratiquer et amusant, le pickleball vous ravira ! Empruntant de nombreux éléments au tennis, au badminton, au tennis de table et au racketball ses règles sont simples à comprendre et favorisent les échanges entre les joueurs. Le pickleball est beaucoup moins exigeant pour les muscles et les articulations, ce qui en fait une activité de choix pour les joueurs de tous âges. Le badminton est un sport de raquette se jouant à deux ou à quatre à l'aide d'un volant que l'on doit faire passer d'un côté à l'autre du filet.

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires. Les raquettes de pickleball sont fournies.

Intensité : Élevée

Préalable : Être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu. Être capable de pratiquer un exercice physique soutenu durant 1 h 30.

Horaire : Jeudi de 13h30 à 15h

Dates : 22 janvier au 26 mars 2026

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 40\$ pour 9 semaines

Lieu : Centre Jean-Claude Malépart au 2633, rue Ontario Est, Montréal. En face du métro Frontenac.

Responsable : Professeur du Centre Jean-Claude Malépart

Danse en ligne - Nouveau professeur

Ce cours s'adresse aux participants qui ont déjà une base en danse en ligne et qui veulent progresser. Ils apprendront de nouvelles danses, amélioreront leurs pas et leur coordination, sous les conseils avisés du professeur.

Matériel : Des souliers adéquats pour la danse sont obligatoires.

Intensité : Moyenne - débutant / intermédiaire

Préalable : Être déjà physiquement actif

Horaire : Jeudi de 9h30 à 10h30

Coût : 20\$ pour 10 semaines

Dates : 22 janvier au 26 mars 2026

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 30 personnes

Responsable : Linda Chou

Dances du monde - Nouveauté !

Cet atelier invite les participants à découvrir des pas et des figures de danse provenant de différentes régions du monde, tout en explorant certaines traditions et coutumes qui les accompagnent.

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Faible

Préalable : Être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu

Horaire : Mercredi de 13h15 à 14h30

Coût : 20 \$ pour 6 semaines

Dates : 21 janvier au 25 février 2026

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 20 personnes

Responsable : Sona Pogossian

Programme PIED - De retour !

24 séances gratuites d'exercices et d'informations données par un professionnel formé et qualifié ! Améliorez votre équilibre et votre coordination. Améliorez la force de vos jambes. Apprenez à reconnaître et à modifier les situations qui vous mettent à risque de tomber. Augmentez votre niveau d'activité physique. Profitez d'une occasion de rencontres et d'échanges. L'activité se donne deux fois par semaine.

Matériel : Tenue sportive, espadrilles.

Intensité : Faible

Préalable : **Réserué aux personnes de 65 ans et plus.**

Coût : gratuit pour 12 semaines

Horaire : Lundi de 9h30 à 11h **et** mercredi de 9h30 à 10h30

Lieu : Salle Jouvence (lundi), Salle aux

Dates : 19 janvier au 8 avril 2026

quatre saisons (mercredi)

Nombre de participants : 15 personnes

Responsable : Yann Gaudry, Kinésiologue

Pilates - Nouveau professeur

Le Pilates est une méthode d'exercice qui se concentre sur le renforcement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et la coordination du corps et de l'esprit. À travers une série de mouvements contrôlés et de respirations conscientes, le Pilates favorise un meilleur alignement corporel et une plus grande stabilité.

Matériel : Tenue sportive, espadrilles, élastiques et tapis de sol.

Intensité : Faible

Préalable : Être déjà physiquement actif.

Horaire : Mardi de 9h30 à 10h30

Coût : 40\$ pour 10 semaines

Dates : 20 janvier au 24 mars 2026

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 14 personnes

Responsable : Coline Blanc

Renforcements musculaires

Au cours de cette séance, nous nous concentrerons sur des exercices de base visant à maintenir un centre solide (les abdominaux) ainsi que des membres forts et mobiles (les bras et les jambes). Nous vous guiderons à travers une série d'exercices conçus pour renforcer les muscles essentiels à une bonne posture et à une mobilité optimale. Nous accorderons une attention particulière au soin du bas du dos, en proposant des exercices visant à renforcer cette zone souvent sujette aux tensions et aux douleurs. Notre objectif est de vous aider à développer une force fonctionnelle qui vous permettra de maintenir votre indépendance et de profiter pleinement de vos activités quotidiennes.

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Faible à moyenne

Préalable : L'activité de renforcement musculaire est adaptée à tous les niveaux.

Horaire : Mardi de 9h15 à 10h15

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Dates : 20 janvier au 24 mars 2026

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 30 personnes

Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

Ping-pong

Animée par un bénévole

**RELÂCHE LE
3 MARS**

Venez pratiquer votre coordination et votre agilité en jouant au ping-pong ! Deux tables seront mises à votre disposition. Les raquettes, ainsi que les balles, sont fournies.

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Moyenne

Préalable : Être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu.

Horaire : Mardi de 13h30 à 15h30

Dates : 20 janvier au 24 mars 2026

Nombre de participants : 10 personnes

Coût : 20\$ pour 9 semaines

Lieu : Chalet du parc près des terrains de basketball et du 200, rue Ontario Est.

Responsable : Daniel Gaudry

Zumba Gold

Adaptés pour les besoins des ainés, les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Venez essayer la salsa, le merengue sur des rythmes endiablés ! Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisés et en pleine forme.

Matériel : Bouteille d'eau, tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Élevée

Préalable : Être déjà actif physiquement et être en mesure de pratiquer un exercice soutenu.

Horaire : Jeudi de 13h30 à 14h30

Coût : 40\$ pour 10 semaines

Dates : 22 janvier au 26 mars 2026

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 30 personnes

Responsable : Angélique Granville

Français - niveau débutant

Animée par une bénévole

Le cours offre aux participants une introduction au français. Vous assimilerez ici les éléments essentiels à la communication. Les participants pourront découvrir les bases du français grâce à des exercices pratiques. Ce cours s'adresse aux personnes ne parlant pas français.

Horaire : Mardi de 13h15 à 14h15

Coût : 20\$ pour 10 semaines

Dates : 20 janvier au 24 mars 2026

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Elena Aftenii

Français - niveau intermédiaire

Animée par une bénévole

Le cours offre aux participants de consolider leurs connaissances de base. Vous perfectionnerez ici les éléments essentiels à la communication grâce à des exercices pratiques. Ce cours s'adresse aux personnes parlant un peu français.

Horaire : Mardi de 14h30 à 15h30

Coût : 20\$ pour 10 semaines

Dates : 20 janvier au 24 mars 2026

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Elena Aftenii

Conversation française - niveau avancé

Animée par une bénévole

Dans ce cours les participants approfondiront leurs connaissances de la langue française et développeront leur vocabulaire. Ce cours sera axé sur la conversation et s'adresse aux personnes ayant déjà une bonne maîtrise du français.

Horaire : Mercredi de 10h à 11h30

Coût : 20\$ pour 9 semaines

Dates : **28 janvier** au 25 mars 2026

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 10 personnes

Responsable : Catherine Echenne-Plaça

Espagnol - niveau débutant

Animée par une bénévole

Ce cours s'adresse aux participants qui débutent en espagnol ou qui veulent consolider leurs bases.

Ils apprendront les mots et phrases essentiels pour commencer à communiquer.

Horaire : Mardi de 10h à 11h30

Coût : 20\$ pour 9 semaines

Dates : 20 janvier au 17 mars 2026

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Gloria Chabot

Espagnol - niveau intermédiaire

Animée par un bénévole

Ce cours s'adresse aux participants ayant déjà une base en espagnol et qui souhaitent se perfectionner.

Horaire : Jeudi de 10h à 11h30

Coût : 20\$ pour 9 semaines

Dates : 22 janvier au 19 mars 2026

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Eduardo Garcia

Conversation espagnole - niveau avancé

Animée par une bénévole

Ce cours s'adresse aux participants désireux de consolider leurs bases et de converser en espagnol.

Horaire : Jeudi de 13h 15 à 14h30

Coût : 20\$ pour 9 semaines

Dates : 22 janvier au 19 mars 2026

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Coromoto Martinez

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Ateliers culinaires

Animés par l'équipe de la cuisine

Venez découvrir des idées et astuces pour préparer de bonnes recettes cet hiver ! Trouvez l'inspiration pour un repas complet en compagnie de notre cuisinier ! Thématiques à venir.

Préalable : Être en mesure de rester debout sur place pendant plus d'une heure et de résister aux changements de températures.

Horaire : Vendredi de 13h30 à 15h

Nombre de participants : 8 personnes

Dates et thèmes : 30 janvier : *La cuisine zéro déchet*, 27 février : *Les sortes de riz et leur utilité* et 27 mars : *Les sauces à dessert*.

Coût : 20\$ pour les trois ateliers

Lieu : La cuisine

Sorties aux quilles

Animée par des bénévoles

Deux fois par mois, venez profiter d'une sortie au Quilles G Plus. Le prix comprend les souliers ainsi que 2 parties complètes.

Dates : Deux par mois, soit le 28 janvier, le 11 et 25 février et le 11 et 25 mars 2026

Nombre de participants : 12 personnes

Lieu : Quilles G Plus - 920 Rue Saint-Zotique Est, Montréal, QC H2S 1M8

Coût : 15\$ par sortie

Responsables : Benoit Teasdale et Patrice Boyer

Sorties au restaurant

Animée par une bénévole

Venez découvrir de nouveaux restaurants montréalais en bonne compagnie. Il faut s'inscrire pour chaque restaurant. Veuillez noter qu'il faut vous inscrire en donnant un dépôt de 10\$ avant chaque sortie.

Dates : Une fois par mois, en soirée. Les heures peuvent varier.

Nombre de participants : 10 personnes par restaurant

Prochaines sorties : 30 janvier, 27 février et 27 mars à 18 h

Coût : 10\$ de dépôt en argent comptant qui vous sera ensuite remis sur place.

Responsable : Sylvie Allard

LES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX ET SORTIES DE GROUPE

Janvier :

- **Mardi 6 janvier : Début des inscriptions à la session d'hiver 2026**
- **Lundi 19 janvier : Reprise des activités**
- **Vendredi 23 janvier à 13h15** : Conférence : 3 Grands Parcs de Montréal. Animée par Renée Labrèque et Robert Hamilton, GFA, Généalogiste Agréé.
- **Mercredi 28 janvier à 11h45** : Dîner des fêtés. Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservé aux membres.
- **Mercredi 28 janvier à 13h15** : Café-rencontre : *Le poids des choses*. Animé par Martine Chagnon. Salle de cours. Gratuit.
- **Vendredi 30 janvier à 13h30** : Atelier culinaire. *La cuisine zéro déchet*. 20\$ les trois ateliers.

Février :

- **Vendredi 6 février à 13h15** : Diffusion du documentaire *Nid-de-poule*, Paul-Maxime Corbin (2025). 'Télé-Québec présente *Nid-de-poule*, un documentaire produit par Avanti-Toast et réalisé par Paul-Maxime Corbin, dans lequel la comédienne et citoyenne Eve Duranceau mène une enquête sur l'état préoccupant des routes au Québec.'

(Source : Télé-Québec. 2025. <https://presse.telequebec.tu/communiques/2561/nid-de-poule-un-documentaire-citoyen-deroutant/>)

- **Mercredi 25 février à 11h45** : Dîner des fêtés. Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservé aux membres.
- **Mercredi 25 février à 13h15** : Café-rencontre : *La douleur chronique*. Animé par Martine Chagnon. Salle de cours. Gratuit.
- **Vendredi 27 février à 13h30** : Atelier culinaire. *Les sortes de riz et leur utilité*. Dans la cuisine. 20\$ les trois ateliers.

Mars :

- **Jeudi 19 mars : Sortie Cabane à Sucre :**

Voici les informations importantes :

- Inscriptions dès le mardi 3 février 2026 sur place seulement.
- Paiement en argent comptant ou par chèque seulement.
- Le prix est de 30\$. Réservé aux membres.
- Départ du Centre à 10h.
- Le dîner débute à midi.
- Inclut le déplacement en autobus de luxe, le repas à volonté, la dégustation de tire sur neige, la danse sociale et de ligne avec l'animateur J.A. Gamache, la musique d'ambiance, les sentiers pédestres et le pourboire.
- 100 places de disponibles.
- Départ de chez Constantin à 15h.
- Cette sortie est non remboursable.

- **Vendredi 20 mars : Action Centre-Ville FERMÉ**

- **Mercredi 25 mars à 11h45** : Dîner des fêtés. Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservé aux membres.
- **Mercredi 25 mars à 13h15** : Café-rencontre : *La honte*. Animé par Martine Chagnon. Salle de cours. Gratuit.
- **Vendredi 27 mars à 13h30** : Atelier culinaire. Les sauces à dessert. Dans la cuisine. 20\$ les trois ateliers.

Repas communautaires cuisinés sur place

Action Centre-Ville offre des repas variés du lundi au vendredi de 11h45 à 12h45. Les repas sont offerts à 6 \$. Venez découvrir les talents culinaires de notre équipe à la cuisine.

Livraison de repas à domicile

Grâce à son équipe de livreurs bénévoles dévoués, Action Centre-Ville offre à ses membres un service de livraison de repas à domicile pour les personnes qui ne peuvent se déplacer. Action Centre-Ville dessert le territoire suivant : entre Sherbrooke, Jeanne-Mance, De la Commune et De la Visitation. Vous êtes en convalescence, en perte de mobilité ? N'hésitez pas à nous contacter au 514 878-0847.

Service de plats à emporter (congelés)

Vous souhaitez faire quelques provisions ? Action Centre-Ville vous offre la possibilité de commander des plats congelés. Consultez la liste des plats sur notre page Facebook sur notre site web.

Pour ce faire, commandez vos plats au minimum 24 heures à l'avance auprès de Shah et convenez d'un rendez-vous (date et heure) pour venir les récupérer. Le paiement se fera par chèque ou en argent comptant seulement. Merci de prévoir l'argent juste.

Cliniques d'impôts

Nous offrons à nos membres des cliniques d'impôts chaque année. Les places sont limitées et certaines conditions s'appliquent. Veuillez noter que les inscriptions ouvriront à partir du 23 février à 9h. Les rendez-vous seront alors fixés et une date pour venir déposer vos documents vous sera communiquée à ce moment-là.

Informez-vous auprès de Shaharhea Islam au 514-878-0847.

Clinique de soins des pieds

Une infirmière offre une clinique de soins de pieds le premier mercredi de chaque mois à Action Centre-Ville. Service de pédicure, nettoyage et soins de base pour les ongles et conseils d'usage pour les soins de la peau. Un dossier sera complété à la première visite. Prenez rendez-vous auprès de Shaharhea au 514-878-0847. Carte de membre obligatoire.

Coût : 45 \$ le 1er traitement, 40 \$ les traitements suivants (Paiement en argent comptant).

Lieu : Salle du Faubourg (216)

Responsables : Huguette Audy, bénévole, et Fatiha Attal, infirmière auxiliaire en soins de pieds.

Intervention de milieu

L'intervention de milieu consiste à dépister et à assister les personnes de 50 ans et plus qui sont en difficulté ou qui ont simplement besoin d'un petit coup de pouce. Les intervenantes de milieu aident les personnes qui en font la demande à identifier les ressources locales dont elles pourraient avoir besoin. Vous avez besoin de références ou encore de conseils ? Vous pouvez contacter : Jin Lin au 514-878-0847, Vivian Gonçalves au 514-872-7008 ou Martine Chagnon au 514-868-3368.

Service de couture

Nos membres ont accès à un service de couture pour tous types de vêtements. Vous pouvez venir porter vos items les mercredis entre 10h30 et 11h30 dans un sac étanche. Vous devez apporter vos élastiques et fermetures éclair. Informez-vous auprès de Shah au 514-878-0847 pour plus d'informations sur les prix ou autres.

Aide informatique

Des bénévoles sont sur place deux journées de la semaine afin de vous aider à répondre à vos questions informatiques. Apple, Androïd et/ou Windows, pas de problème. Prenez rendez-vous avec Shah au 514-878-0847 dès le 7 janvier 2026.

OPPORTUNITÉS DE BÉNÉVOLAT

Aide dans la cuisine

Aider dans la cuisine pour la préparation des repas.

Disponibilité : Lundi au vendredi de 10h à 15h

Tri de denrées alimentaires

Trier, nettoyer et couper les légumes, fruits ou autres denrées périssables que nous recevons de Moisson Montréal.

Disponibilité : Deux lundis par mois

Accueil

Il s'agit de répondre au téléphone, de transmettre les messages, d'accueillir les gens qui arrivent, d'encaisser le prix des repas sur l'heure du dîner et d'effectuer quelques tâches de bureau lorsque demandé.

Disponibilité : En semaine de 9h à 15h, selon vos disponibilités.

Animation de cours ou de conférences

Le Centre est toujours à la recherche de personnes ayant des connaissances ou des passions et qui aimeraient les partager avec d'autres membres. L'animation varie d'une heure à une session complète, selon le désir de la personne bénévole. Lundi au vendredi entre 9h et 16h.

Disponibilité : Selon vos disponibilités

Aide informatique

Il s'agit de répondre aux questions informatiques des membres. Les bénévoles doivent avoir une bonne connaissance des différents produits Apple, Androïd et Windows.

Disponibilité : Les mardis de 13h30 à 15h.

Livraison de repas

Le Centre offre la livraison de repas (à pied) du lundi au vendredi à 11h. Il s'agit de se rendre chez des personnes qui ont besoin de repas chauds du jour. Les repas sont livrés dans de petites boîtes à lunch individuelles.

Disponibilité : Lundi au vendredi de 11h à 12h

Chef d'un jour

Vous avez l'opportunité de concocter un menu ou un plat de votre choix avec l'aide de Sean, Fatima et des bénévoles de la cuisine.

Disponibilité : Selon vos disponibilités et celles du cuisinier.

Équipe évènementielle

L'équipe évènementielle aide à la préparation de la salle lors d'évènements spéciaux et de fêtes. Les bénévoles sont aussi appelés à faire des envois postaux pour les invitations.

Disponibilité : Lors d'évènements spéciaux et de fêtes

Comités permanents

Vous pouvez vous joindre à différents comités consultatifs selon vos intérêts et aptitudes. Les comités se rencontrent environ 4 fois durant l'année.

Comités : cuisine, sociocommunautaire, bénévolat et intervention de milieu.

Disponibilité : 4 fois par année, lors des heures d'ouverture du Centre (lundi au vendredi entre 11h et 16h)

Préparation de gâteaux

Nous sommes toujours à la recherche de personnes pour aider à la préparation de gâteaux.

Disponibilité : une fois par semaine, selon votre horaire.

On qualifie de bénévole une personne qui s'implique de son plein gré et ce, sans rémunération. Pour toutes informations supplémentaires, nous vous invitons à communiquer avec notre responsable des bénévoles au 514-878-0847.

RENCONTRE INDIVIDUELLE AVEC LE KINÉSIOLOGUE JULIEN GAGNON

Action Centre-Ville est heureux d'offrir de nouveau à ses membres la possibilité de rencontrer individuellement le kinésiologue Julien Gagnon. Cette rencontre permettra d'identifier certains facteurs pouvant influencer votre façon d'aborder l'activité physique, comme votre état de santé (par exemple, votre pression artérielle), vos préoccupations, vos objectifs, vos expériences et vos préférences en matière d'activité physique.

Au terme de cette consultation, vous bénéficierez de conseils pertinents selon l'évaluation de votre condition pour l'atteinte de vos objectifs.

Les consultations individuelles pour l'automne auront lieu les vendredis en après-midi (23 janvier, 6, 13, 20, 27 février et 20 mars).

La priorité sera accordée aux membres qui n'ont pas encore bénéficié du service.

Pour prendre rendez-vous, nous vous invitons à communiquer avec Shah dès le mercredi 7 janvier 2026.

NOTES

NOTES

LIEU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Activités ponctuelles
Salle Aux 4 saisons	9h15 à 10h15 Renforcements musculaires (40\$ / 10 sem)	9h30 à 10h30 Programme PIED (gratuit / 12 sem)	9h30 à 10h30 Danse en ligne (20 \$ / 10 sem)	9h15 à 10h15 Action Cardio (40\$ / 9 sem)	13h30 à 15h Ateliers culinaires (20\$ pour les 3 ateliers - 30 janvier , 27 février et 27 mars 2026)	
	10h45 à 11h30 Défi Santé (30 \$ / 10 sem)	10h45 à 11h30 Défi Santé (30 \$ / 10 sem)	10h45 à 11h30 Défi Santé (30 \$ / 10 sem)	10h30 à 11h30 Renforcement dos et abdos (40\$ / 9 sem)		
Salle Jouvence	13h30 à 14h30 Yoga sur chaise (à partir du 2 février - 40\$ / 8 sem)	13h30 à 14h30 Muscul' action (30 \$ / 10 sem)	13h15 à 14h30 Dances du monde (20 \$ / 6 sem)	13h30 à 14h30 Zumba Gold (40 \$ / 10 sem)	13h15 à 15h15 Atelier de peinture acrylique (80 \$ / 8 sem)	
	9h30 à 11h Programme PIED (gratuit / 12 sem)	9h30 à 10h30 Pilates (40\$ / 10 sem) 10h40 à 11h40 Stretching (40\$ / 10 sem)	10h à 11h Yoga du visage (à partir du 4 février - 40\$ / 8 sem)	10h à 11h Tai-chi (20\$ / 10 sem)	10h à 11h30 Cours de dessin (80 \$ / 8 sem)	
Salle de cours	13h30 à 14h30 Gymnastique chinoise (35 \$ / 10 sem)	13h30 à 15h Ateliers informatiques avec thématiques (gratuit / 4 sem)	13h15 à 15h Ateliers thématiques en photographie (à partir du 17 février - 40 \$ / 6 sem)	13h15 à 15h45 Histoire de l'Art (à partir du 18 février - 30 \$ / 6 sem)	12h45 à 15h45 Bridge duplicata (25\$ / 10 sem)	
	13h15 à 15h15 Scrabble (20\$ / 10 sem)	10h à 11h30 Espagnol débutant (20 \$ / 9 sem)	10h à 11h30 Conversation française (à partir du 28 janvier - 20 \$ / 9 sem)	10h à 11h30 Espagnol intermédiaire (20 \$ / 9 sem)	13h15 à 14h30 Conversation espagnole (20 \$ / 9 sem)	
Salle de loisirs						
Activités extérieures ou sur Zoom	9h45 à 10h45 Aquagym (70 \$ / 10 sem) (Centre Sportif de l'UQAM, 1212 rue Sanguinet)	11h à 12h Voyages virtuels (15\$ / 7 sem)	11h à 12h30 Visite des musées montréalais (15\$ + coûts d'entrée / 10 sem)	14h à 16h - Sortie aux quilles (au Quilles G Plus 920 Rue Saint-Zotique Est, Montréal, QC H2S 1M8 (15 \$ / sortie, deux fois par mois)		
	13h30 à 15h30 Ping-pong (20\$ / 9 sem) (Chalet du parc, près des terrains de basketball, près du 200 rue Ontario Est)	13h30 à 15h Pickleball (40 \$ / 9 sem) (Centre Jean-Claude Malépart)	18h - Sortie au restaurant (dernier vendredi du mois, dépôt de 10 \$)			