

Centre de services et activités pour les personnes de 50 ans et plus
des Basses-Laurentides

Automne 2025

En plein cœur de l'été mais fins prêts pour une magnifique rentrée. Une autre belle saison est à nos portes avec couleurs et fraîcheur. Nous avons mis toute notre énergie afin de vous concocter une programmation qui sera, nous l'espérons, selon vos attentes.

Cet automne, en espagnol, vous aurez le choix entre 3 niveaux : débutant, intermédiaire ou avancé.

Tous nos cours avec France Granger se poursuivent (aérobic, CrossFit gold, étirement, mise en forme, etc.) sans oublier le p'tit nouveau « Ballon suisse ».

Peut-être êtes-vous un adepte des jeux de table, alors vous serez servis avec le Canasta, le Club 500, le crible, les échecs, le bridge et le scrabble amical.

Que ce soit pour s'entraîner, pour danser en ligne, fraterniser durant les matins causerie, pour discuter littérature avec le club de lecture, demeurer actif avec Viactive, utiliser votre imagination durant les cours de peinture ou l'activité doigts de fée. Le Centre 50+ Blainville vous accueille avec grand plaisir.

Tous nos bénévoles et nos enseignants sont là pour que vous viviez une session d'automne du tonnerre.

Mais avant tout, nous vous attendons en grand nombre pour la fête de la rentrée, le mercredi 27 août 2025.
D'ici là... soleil et bonheur !



Joanne et Céline
Responsables de la programmation

À l'agenda

Septembre 2025

Inscriptions en ligne : du 26 août au 2 septembre inclusivement

Mardi et mercredi 26 et 27 août : inscriptions en personne !

Mardi 26 août : 8h à midi et 13h à 16h

Mercredi 27 août : 8h à midi seulement

Mercredi 27 août 2025

« LA FÊTE DE LA RENTRÉE »

à la maison des associations (votre centre)

Épluchette de blé d'Inde, jeux et retrouvailles !



Vendredi

19 septembre 2025

p.m.

Assemblée générale
annuelle



SOMMAIRE DES COURS ET ACTIVITÉS

Session automne 2025 – 8 septembre au 12 décembre (14 semaines)

AÉROBIE sans impact	5
ANGLAIS intermédiaire/avancé	5
AQUAJOGGING	6
BALLON SUISSE.....	6
BASEBALL-POCHES	6
BILLARD	7
BRIDGE AMICAL	7
CANASTA	7
CERVEAUX AU BOULOT	7
CHANTONS AVEC PLAISIR	8
CLUB 500.....	8
CLUB DE LECTURE.....	8
CLUB DE LECTURE.....	8
CRIBLE	9
CROSSFIT GOLD – (Anciennement « Bouger à votre rythme »	9
DANSE EN LIGNE (débutant 1* et 2 *)	9
DANSE EN LIGNE (intermédiaire-avancé).....	10
DOIGTS DE FÉE	10
ÉCHECS	10
ESPAGNOL débutant	11
ESPAGNOL intermédiaire	11
ESPAGNOL avancé.....	12
ÉTIREMENTS (stretching).....	12
MATINS CAUSERIE	13
MISE EN FORME	13
MUSCULATION ET ÉTIREMENTS.....	13
PEINTURE acrylique ou huile.....	14
PING-PONG.....	15
QUILLES	16
SCRABBLE AMICAL	16
SOCCER EN MARCHANT	16
VIACTIVE (classique)	17
VIACTIVE (Tai Chi Qi Gong)	17
YOGA SUR CHAISE.....	18
ZUMBA GOLD	18
<i>Modalités d'inscription.....</i>	<i>19</i>
<i>Politique de remboursement</i>	<i>20</i>
Lieux et adresses du déroulement des activités.....	21
<i>Merci à tous nos aimables donateurs !.....</i>	<i>22</i>



Automne 2025

AÉROBIE sans impact

Formatrice : France Granger
Cours

Mardi : Chalet parc Jacques-Viger
Mercredi : Au Centre - salle 102
Jeudi : Pavillon Oneil-Charron

Description: échauffement, tonification et raffermissement des muscles. Travail du cardio avec des mouvements dynamiques sans impact, sur une musique entraînante.

Mardi	début - mardi 16 septembre	Fin – mardi 2 décembre	12 heures / 12 semaines
Mercredi	début – mercredi 17 septembre	Fin – mercredi 3 décembre	12 heures / 12 semaines
Jeudi	début – jeudi 18 septembre	Fin – jeudi 4 décembre	12 heures / 12 semaines.

Participants : **min. 11** - **max. 18**

	Heure	Coût	
Mardi (Parc)	13h00 à 14h00	75\$	
Mercredi	9h00 à 10h00	75\$	
Jeudi (Pavillon)	13h00 à 14h00	75\$	

À prévoir : tapis d'exercice, chaussures, vêtements confortables, serviette, altères 2 lb et + (facultatif), bouteille d'eau

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/coursfrancegranger/>

ANGLAIS intermédiaire/avancé

Au Centre /salle des Pionniers 101

Formatrice : Carla Gonzalez

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/anglais/>

Cours

Description : Anglais conversation intermédiaire/avancé

Can, could, et be able to; must et have to; may et might; would et should, seront les vedettes de la session de septembre 2025; des explications et des exercices écrits seront donnés pour prendre le temps de bien les comprendre, de même que des lectures et des conversations pour les pratiquer et les utiliser. Et bien sûr, ils sont dans tellement de chansons, impossible donc de passer à côté!

Début : lundi 8 septembre Fin : lundi 8 décembre		Participants : Min. 8 - Max. 10	
Durée :26 heures / 13 semaines		Relâche lundi 13 octobre / Action de Grâce	
Jour	Heures	Coût	
lundi	9h30 – 11h30	150\$	

[Retour à la table des matières](#)

AQUAJOGGING

Centre récréoaquatique de Blainville, 190 rue Marie Chapleau

Cours

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/aquajogging/>

Description : Munis d'une ceinture de flottaison adaptée, les participants pourront faire différents exercices aérobiques, de la marche ou de la course en eau profonde, sans trop d'impact sur les articulations et le dos, dans la partie profonde du bassin de natation. Il faut arriver 15 minutes avant le début du cours pour se préparer.		
Début : 16 sept. Fin : 9 décembre (mardi)	Carte de citoyen obligatoire (résident ou non-résident) On peut obtenir cette carte en ligne, au centre récréoaquatique de Blainville ou à la bibliothèque Paul-Mercier.	
Durée : 13 heures / 13 semaines		Participants : minimum : 10 maximum : 18
Jour	Heures	Coût
Mardi	11h00 à 11h55	130\$

BALLON SUISSE

Responsable : France Granger

cours

Chalet du parc Jacques-Viger

Description : Exercices sur un gros ballon suisse. On peut s'en procurer un dans les magasins à grande surface. Il y a différents formats : 45, 50, 55 ou 60 pouces. Ce qui est important, c'est qu'une fois assis sur le ballon, les genoux soient à la hauteur des hanches. Renseignez-vous au moment de l'achat.				
Travail de la tonification des muscles, de l'équilibre ainsi que de la souplesse.				
Début : 17 septembre Fin : 3 décembre		Durée : 12 heures / 12 semaines	Min. 10	Max. 18
Indispensables à prévoir : son ballon, un tapis d'exercices, chaussures et vêtements confortables, bouteille d'eau.				
Jours	Heures	Coût		
Mercredi	14h15 à 15h15	75\$		

BASEBALL-POCHES

Au Centre / salle Lise-Bélanger

Responsable bénévole : Jean-Claude Letarte et Richard Labelle

Activité

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/baseball-poche/>

Description : venez vous divertir en participant à ce jeu (dont les règles sont issues du sport très connu qu'est le baseball) en lançant des poches dans les ouvertures d'un jeu de poches. L'équipe à l'attaque marque des points jusqu'à ce qu'elle accumule trois (3) retraits. Une partie entre deux (2) équipes de 9 joueurs a une durée de 7 manches.				
Début : vendredi 12 septembre		Fin : vendredi 12 décembre	Durée : 14 semaines	Min. 10 - Max. 22
Jour	Heures		Coût	
Vendredi	9h30 à 12h00		Gratuit	

[Retour à la table des matières](#)

BILLARD

Le jeu de la huit



Responsables bénévoles : Michel Franc et André Beauregard

Au Centre / à l'étage

Activité

Site WEB : <https://centre50plusblainville.qc.ca/billard/>

Jours	Heures	50\$ / année de septembre à septembre Relâche le vendredi 19 sept. p.m. pour l'A.G.A.
Du lundi au vendredi	9h00 à 12h00 13h00 à 16h00	
Pour avoir accès au jeu, il faut nécessairement être membre du Centre 50+ Blainville et payer le coût annuel de 50\$ (PAS D'INVITÉS SVP!)		
Avant de vous inscrire à notre Club de billard, une bonne connaissance des principes du jeu est requise et vous devez avoir eu la chance de jouer au billard à quelques occasions préalablement.		

BRIDGE AMICAL

Responsable bénévole : Josée Beauregard

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Activité

Site WEB : <https://centre50plusblainville.qc.ca/bridge/>

Description : L'activité s'adresse à des bridgeurs ayant déjà suivi un cours de bridge et qui désirent jouer librement entre amis.			
Début : jeudi : 11 sept. Fin : jeudi 11 décembre		Préalable : connaissance de base	
Durée : 42 hrs / 14 sem.			
Jour	Heures	Coût	
Jeudi	13h00 à 16h00	Gratuit	

CANASTA

Responsable bénévole : Michel Bergeron

Au Centre / P'tit café

Activité

Description : Le canasta est un jeu qui se joue avec deux jeux de cartes de 54 cartes. Le jeu peut réunir 2 à 6 joueurs.			
Début : jeudi 11 sept. Fin : jeudi 11 décembre		Prérequis : être disposé à suivre les règles établies	
Jour	Heures	Coût	
jeudi	13h00 à 16h00	Gratuit	

CERVEAUX AU BOULOT

Formatrice : Joane Imbeault

Au Centre / salle des Pionniers 101

Atelier (site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/cerveaux/>)

Description : un atelier pour mieux comprendre le fonctionnement du cerveau, s'informer des avancées scientifiques et comprendre l'impact positif des exercices sur nos capacités cognitives telles que la mémoire, l'observation, le raisonnement, la concentration, la créativité et la dextérité			
Début : mardi 9 septembre Fin : mardi 11 novembre		Participants : Minimum 8 - Maximum 10	
Durée : 15 heures / 10 semaines			
Jour	Heures	Coût	
Mardi	10h – 11h30	70\$	
À prévoir : Ciseaux, un cartable avec séparateurs (10), feuilles protectrices, crayon effaçable ou crayon mine et efface et une petite règle. Sans oublier une bouteille d'eau !			

[Retour à la table des matières](#)

CHANTONS AVEC PLAISIR

Au Centre /Salle Lise-Bélanger 102

Chef de chœur : Alexandra Boulianne

Cours

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/chorale/>

Description : Les participantes et participants auront l'occasion d'expérimenter les différentes facettes du chant choral : respiration, émission du son, pause de voix, harmonies et ce à partir d'un répertoire varié et adapté au niveau du groupe. Une belle façon de retirer tous les bienfaits du chant et de vivre une belle expérience humaine dans un climat de plaisir!			
Début : mercredi 10 sept. Fin : mercredi 10 décembre.		Concert prévu le jeudi 11 décembre 2024	
Durée : 28 heures /14 semaines (plus un samedi intensif le 15 novembre 2025 de même que le concert le 11 décembre)		Nombre de participants : Min. 26 - Max. 45	
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	13h00 à 15h00	160\$	

CLUB 500

Au Centre / P'tit café

Responsable bénévole : Louise Charron

Activité

Site web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/club-500/>

Description : si vous avez une connaissance de base du 500, alors joignez notre groupe dynamique et très jovial au Petit café.			
Début : mardi 9 sept. Fin : mercredi 10 décembre			
Jour	Heures	Coût	
Mardi et mercredi	13h00 à 16h00	Gratuit	

CLUB DE LECTURE 1

Petite cuisine à l'étage

Responsable bénévole : Suzanne Blackburn

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/club-de-lecture/>

Activité

Description : Avec la formule offerte par la bibliothèque de Blainville « Mon club de lecture à emporter » le Centre 50+ Blainville vous offre l'opportunité de vous joindre à un groupe de passionné.e.s de lecture. Rencontre une fois par mois le 1 ^{er} lundi du mois. Groupe de 4 à 8 personnes. Rencontres prévues les 8 septembre, 6 octobre, 3 novembre et 1 ^{er} décembre..			
Début : 8 septembre Fin : 1 décembre			
Jour	Heures	Coût	
Lundi	13h00 à 16h00	Gratuit	

CLUB DE LECTURE 2

Petite cuisine à l'étage

Responsable bénévole : Éliane Julien

Activité

Description : Avec la formule offerte par la bibliothèque de Blainville « Mon club de lecture à emporter » le Centre 50+ Blainville vous offre l'opportunité de vous joindre à un groupe de passionné.e.s de lecture. Rencontre une fois par mois un lundi. Groupe de 4 à 8 personnes. Rencontres prévues les 9 septembre, 7 octobre, 4 novembre et 9 décembre.			
Début : 9 septembre Fin : 9 décembre			
Jour	Heures	Coût	
Mardi	9h00 à midi	Gratuit	

[Retour à la table des matières](#)

CRIBLE

Au Centre / P'tit café

Responsable bénévole : France Fournier

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/crib/>

Activité

Description : Le crible est un jeu qui se joue avec une planche de crible et un jeu de 52 cartes. Il peut se jouer à deux joueurs ou en équipes de deux joueurs.

Idéalement avoir une base pour participer mais nul besoin d'être un expert.

Le but est de s'amuser et de faire de nouvelles rencontres en toute amitié.

Début : lundi 8 septembre		Fin : vendredi 12 décembre	Relâche lundi 13 octobre (Action de Grâce)
Jour	Heures	Coût	
Lundi	13h à 16h	Gratuit	
Vendredi	9h30 à 12h00		

CROSSFIT GOLD

Pavillon Oneil-Charron

Formatrice : France Granger

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/coursfrancegranger/>

Cours

Description : défi personnel avec des exercices précis. Circuits avec des moments de récupération, sous la supervision constante de l'entraîneuse en prévention ou modification face à vos limitations. La séance prend fin par une période d'étirements.

Début : jeudi 18 sept. Fin : jeudi 4 décembre		Participants : minimum 11 - maximum 18	
Durée : 12 semaines / 12 heures			
Jour	Heures	Coût	
Jeudi	10h15 à 11h15	75\$	

À prévoir : tapis d'exercice, chaussures, vêtements confortables, serviette, altères 2 lb et + (facultatif), bouteille d'eau...

Que vous soyez passionné de mouvement ou simplement à la recherche d'une activité conviviale pour dynamiser vos jeudis, ce cours propose une ambiance chaleureuse et inclusive. Chaque séance est pensée pour favoriser l'apprentissage tout en douceur, sans pression, afin que chacun et chacune progresse à son rythme et reparte le sourire aux lèvres.

DANSE EN LIGNE (débutant 1* et 2 *)

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Formatrice : Marjolaine Cyr

Cours

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/danse/>

Description: Vie, bonheur, santé, stimulant pour la mémoire et le corps. Partons la semaine du bon pied. Plaisir assuré !

<ul style="list-style-type: none">Débutant 1 : 9h à 9h35 Débutant 2 : 9h35 à 10h1575 minutes en tout puisque le groupe 1 et le groupe 2 sont invités à participer aux deux séances.			
Début : lundi 8 sept. Fin : lundi 8 décembre		Participants : Minimum 12 - Maximum 22	
Durée : 16.25 heures / 13 semaines		Relâche 13 octobre (action de grâce)	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	9h00 à 10h15	105\$	

[Retour à la table des matières](#)

DANSE EN LIGNE (intermédiaire-avancé)

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Formatrice : Marjolaine Cyr

Cours

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/danse/>

Description : Vie, bonheur, santé, stimulant pour la mémoire et le corps. Partons la semaine du bon pied. Plaisir assuré !			
Début : lundi 8 sept. Fin : lundi 8 décembre		Participants : Minimum 12 - Maximum 22	
Durée : 16.25 heures / 13 semaines		Relâche 13 octobre (action de grâce)	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	10h30 – 11h45	105\$	

DOIGTS DE FÉE

Au Centre / salle des Pionniers 101

Responsables bénévoles : Louise Lajeunesse et Susan Chapman

Activité

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/doigts-de-fees/>

Description : tricot et divers projets d'artisanat. Tout ça en jasant et en prenant un breuvage !			
Début : mardi 9 sept. Fin : mardi 9 décembre		Max. 30 personnes	
Jour	Heures	Coût	
Mardi	13h00 à 16h00	Gratuit	

ÉCHECS

Au Centre / Petite cuisine (à l'étage)

Responsable bénévole : André Beauregard et Daniel Dalpé

Activité

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/echeecs>

Description : Venez vous joindre à notre nouveau club d'échecs. Parties amicales et amusement garanti.			
Début : mercredi 10 sept. Fin : mercredi 10 décembre		Max. 14	
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	9h à 12h	Gratuit	



[Retour à la table des matières](#)

ESPAGNOL débutant

Au Centre / salle des Pionniers 102

Formatrice : Carla Gonzalez

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/espagnol/>

Cours

Description :

Ce cours est conçu pour les apprenants qui souhaitent se familiariser avec l'espagnol, pour voyager ou juste pour s'amuser. Il focalise sur l'apprentissage des bases essentielles telles les salutations, les nombres, les verbes, les expressions courantes et les éléments de la vie quotidienne.

Introduction à la prononciation espagnole à travers des dialogues pratiques et des exercices simples. Des supports visuels et des activités interactives sont utilisés pour faciliter la compréhension et encourager la participation active des apprenants.

Création d'un environnement accueillant et stimulant où chacun peut progresser à son propre rythme, en acquérant les fondations pour communiquer en espagnol. Enrichissement de l'expérience culturelle vers une nouvelle langue et un nouveau monde.

Ambiance informelle et décontractée. L'enseignement s'adapte aux besoins du groupe. On apprend toujours en s'amusant.

¡ Bienvenidos !

Début : Mardi 9 septembre Fin : mardi 9 décembre		Participants : Min. 8 - Max. 10	
Durée : 28 heures / 14 semaines		Préalable : aucun	
Jour	Heures	Coût	
Mardi	13h00 à 15h00	160\$	

ESPAGNOL intermédiaire

Au Centre / salle des Pionniers 101

Formatrice : Carla Gonzalez

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/espagnol/>

Cours

Description :

Ce cours est conçu pour les apprenants qui souhaitent se familiariser davantage avec l'espagnol. On a une base, un peu de vocabulaire, on se débrouille un petit peu mais on veut approfondir.

Création d'un environnement accueillant et stimulant où chacun peut progresser à son propre rythme, en développant nos connaissances pour communiquer en espagnol. Enrichissement de l'expérience culturelle vers une nouvelle langue et un nouveau monde.

Ambiance informelle et décontractée. L'enseignement s'adapte aux besoins du groupe. On apprend toujours en s'amusant. ¡ Hasta la vista !

Début : Vendredi 12 septembre Fin : Vendredi 12 décembre		Participants : Min. 8 - Max. 10	
Durée : 28 heures / 14 semaines		Préalable : une base dans cette langue	
Jour	Heures	Coût	
Vendredi	9h30 à 11h30	160\$	

[Retour à la table des matières](#)



ESPAGNOL avancé

Au Centre / salle des Pionniers 101

Formatrice : Carla Gonzalez

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/espagnol/>

Cours

Description : Ce cours se destine aux apprenants ayant une connaissance intermédiaire ou avancée de la langue. Les leçons visent à approfondir leur connaissance de la langue. Les participants se concentrent sur des sujets d'intérêt tels que la discussion sur des thèmes actuels, la littérature ou l'histoire hispanophone.

L'accent est mis sur l'amélioration de la fluidité, de la compréhension et de l'expression orale à travers des débats, des analyses de textes et des exercices interactifs adaptés à leur niveau.

Nous ferons aussi la pratique de sujets de grammaire d'intérêt pour les étudiants. L'objectif est de stimuler la curiosité intellectuelle et la confiance dans l'utilisation de l'espagnol dans des contextes variés et enrichissants.

Ambiance informelle et décontractée. L'enseignement s'adapte aux besoins du groupe. On apprend toujours en s'amusant.

¡ Los esperamos!

Début : mercredi 10 septembre Fin : mercredi 10 décembre		Participants : Min. 8 - Max. 10	
Durée : 28 heures / 14 semaines		Préalable : espagnol intermédiaire	
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	9h30 à 11h30	160\$	

ÉTIREMENTS (stretching)

(Mercredi) Au Centre /salle Lise-Bélanger 102
(Mardi) Chalet du parc Jacques-Viger
(Jeudi) Pavillon Oneil-Charron

Formatrice : France Granger

Cours

Description : les étirements redonnent souplesse et flexibilité. Ils libèrent les tensions et ainsi améliorent votre qualité de vie au quotidien.

1. **mardi : (chalet parc Jacques-Viger) début mardi 16 sept. Fin mardi 2 décembre**
2. **mercredi: (Centre 50+) début mercredi 17 sept. Fin mercredi 3 décembre**
3. **jeudi : (chalet du parc Jacques-Viger) début jeudi 18 sept. Fin jeudi 4 décembre**

Durée de chaque cours: 12 semaines / 12 heures

Jour	Heure	Coût	
Mardi	14h15 à 15h15	75\$	Min. 11 max. 18
Mercredi	10h15 à 11h15		
Jeudi	14h15 à 15h15		

À prévoir : tapis d'exercice, chaussures, vêtements confortables, serviette, altères 2 lb et + (facultatif), bouteille d'eau...

Site Web : [Site Web : https://centre50plusblainville.qc.ca/coursfrancegranger/](https://centre50plusblainville.qc.ca/coursfrancegranger/)



[Retour à la table des matières](#)

MATINS CAUSERIE

Au Centre / petite cuisine / à l'étage

Responsable bénévole : Lilianne Nantel

Activité

Description : Vous avez envie de rencontrer des gens pour discuter, pour partager des opinions, pour entendre des points de vue différents des vôtres sur des sujets qui seraient choisis par votre groupe. Ou vous avez tout simplement envie de rencontrer des gens, de partager un bon moment... C'est possiblement une activité pour vous.			
Début : mardi 16 septembre		Fin : mardi 2 décembre	Maximum de participants : 10 personnes
Jour	Heures		
Mardi / aux deux semaines	10h à 11h30		Coût

MISE EN FORME

Mardi matin: Pavillon Oneil-Charron

Formatrice : France Granger

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/coursfrancegranger/>

Mercredi matin: Centre 50+ salle 102

Cours

Jeudi matin: pavillon Oneil-Charon

Description : programme collectif d'activités physiques. Chaque séance se divise en quatre segments. Nous débutons par une période d'échauffement suivie d'une routine au son d'une musique entraînante. Vient ensuite une pause de dix minutes. Nous poursuivons enfin avec, en alternance, la tonification, le cardio, des exercices avec bâton, élastique, haltères ou s'inspirant du tai-chi, de la boxe ou du Yoga/Pilates. La séance prend fin par une période d'étirements.			
Début : mardi 16 sept.		Fin : jeudi 4 déc.	Participants : min 11 max 18 (merc. max 15)
Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, petits haltères, élastiques.			
Jours	Heures	Coût	
Mardi	9h00 à 10h00	Durée : 12 semaines / 12 heures	75\$
Mercredi	11h30 à 12h30	Durée : 12 semaines / 12 heures	75\$
Jeudi	9h00 à 10h00	Durée : 12 semaines / 12 heures	75\$

MUSCULATION ET ÉTIREMENTS

Mardi matin: Pavillon Oneil-Charron

Formatrice : France Granger

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/coursfrancegranger/>

Jeudi matin: Pavillon Oneil-Charron

Cours

Description : exercices préventifs et thérapeutiques afin d'améliorer votre vie au quotidien, suivis d'une période d'étirements afin de relâcher les tensions musculaires. Tonification au niveau des muscles, amplitude du mouvement, diminution de blessures. Souliers d'exercice, tapis d'exercice, poids 1, 2 ou 3 lb (facultatif), serviette et bouteille d'eau.			
Début : mardi 16 sept. Jeudi 18 sept.		Fin : mardi 2 déc. Fin : jeudi 4 déc.	Participants : mardi : minimum 11 - maximum 18 Jeudi : minimum 11 - maximum 18
Jour	Heures		Coût
Mardi	10h15 à 11h15		Durée : 12 semaines / 12 heures 75\$
Jeudi	11h30 à 12h30		Durée : 12 semaines / 12 heures 75\$

[Retour à la table des matières](#)

PEINTURE *acrylique ou huile*

Au Centre / salle des Pionniers 101

Formateur : Pierre Demers

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/peinture/>

Cours

Description : Le cours s'adresse aux élèves de tous les niveaux et est donné sous forme d'ateliers supervisés. Chacun évolue à son rythme, selon son niveau. Des notions de base de dessin, composition, ombres et lumières, couleurs et perspectives seront révisées ou apprises.

N.B. : C'est un cours de groupe d'une capacité de 6 élèves et non un cours privé. Le professeur fait de son mieux afin de conseiller chaque élève. Le temps alloué à chacun est bref. En vous inscrivant à ce cours, vous devez faire avec ces conditions

Début : Jeudi 11 septembre Fin : Jeudi 11 décembre		Participants : Min. 6 – Max. 6	
Durée : 28 heures / 14 semaines			
Jour	Heures	Coût	
Jeudi	10h à 12h	220\$	
Jeudi	13h à 15h	220\$	

A prévoir : apporter le matériel que vous possédez déjà ; une toile blanche ou une toile déjà commencée. Pour les débutants, la liste du matériel requis vous sera remise au 1er cours. Il y a des frais supplémentaires de 30\$ pour l'achat d'un cahier d'exercices qui sera fourni par l'enseignant.

[Retour à la table des matières](#)



Mode de fonctionnement pour le ping-pong

Vous ne pouvez vous inscrire qu'à deux blocs horaires en tout, la même journée ou sur deux jours.

Deux blocs horaires pour tout participant de même que pour les bénévoles responsables.

Bien sûr vous pouvez aussi vous inscrire à un seul bloc horaire.

L'objectif demeure de permettre au plus grand nombre de membres de participer à si cette populaire activité.

PING-PONG

Responsables bénévoles **Mardi - Susan Chapman et Alain Deschênes**
Jeudi -

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Activité

Site WEB : <https://centre50plusblainville.qc.ca/ping-pong/>

Description : Trois tables de ping-pong pour jeu en double. Aucun tournoi. Maximum 20 joueurs		
Début : date à déterminer en septembre Fin : 11 décembre		Indispensable à prévoir : sa propre raquette
Souliers confortables et bouteille d'eau		
Jour	Heures	Coût
Mardi	9h -10h30	Gratuit
Mardi	10h30- midi	Gratuit
Jeudi	9h-10h30	Gratuit
Jeudi	10h30-midi	Gratuit

PING-PONG

Responsable bénévole : **Bernard Ferland**

Activité

Site WEB : <https://centre50plusblainville.qc.ca/ping-pong/>

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Description : Trois tables de ping-pong pour jeu en double. Aucun tournoi. Maximum 20 joueurs		
Début : 12 septembre Fin : 12 décembre		Indispensable à prévoir : sa propre raquette
Relâche 19 septembre pour l'AGA		Souliers confortables et bouteille d'eau
Jour	Heures	Coût
Vendredi	13h-14h30	Gratuit
Vendredi	14h30-16h	Gratuit

[Retour à la table des matières](#)

QUILLES

Responsables bénévoles : Linda Gamelin-Lépine et Mario Lépine

Activité

site WEB : <https://centre50plusblainville.qc.ca/quilles/>

Description : Voilà une heureuse occasion de vous joindre à un bon groupe d'adeptes des petites quilles. C'est une belle activité qui n'a plus besoin de présentation.			
Début : mercredi 3 septembre		Fin : mercredi 10 décembre	Durée : 15 semaines
Indispensable: souliers de quilles		Joueurs de quilles recherchés	
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	09h30 à 12h00	17\$/semaine	
Dîner de Noël prévu mercredi le 17 décembre 2025			

Remarques : L'activité a lieu au **Salon de quilles Ste-Thérèse**, 175 rue Duquet, angle boul. Ducharme, Ste-Thérèse

SCRABBLE AMICAL

Au Centre / Salle 101 ou P'tit café

Responsable bénévole : Monique Bélanger

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/scrabble/>

Activité

Description : Vous êtes en quête d'améliorer votre vocabulaire? Voici donc l'occasion idéale, tout en vous initiant au scrabble « amical ». Le principe du jeu est que 2, 3 ou 4 joueurs réunis autour d'un même jeu pigent chacun leur tour des lettres dans le but de former des mots sur le jeu en rattachant leurs lettres aux mots déjà formés. Il n'est pas nécessaire d'être bon puisqu'on s'amuse en apprenant. Ce n'est surtout pas une compétition. Le seul plaisir de fraterniser avec une « belle gang » est fort agréable.			
Début : lundi 8 sept.	Fin : 8 décembre	Durée 13 semaines 39 heures - Relâche 13 octobre (Action de Grâce)	
	Heures	Coût	
Lundi	13h00 à 16h00	Gratuit	

SOCCER EN MARCHANT

Parc équestre (Guy-Frigon)

Responsable : Josée Charbonneau

Activité

Site WEB : <https://centre50plusblainville.qc.ca/soccer-en-marchant/>

Le soccer en marchant est une activité adaptée et accessible à toutes et à tous. Deux équipes de joueurs évoluent sur un terrain réduit, en respectant des règles simples. Pas de course, pas de contact. Les déplacements plus lents et la circulation du ballon permettent tout de même de dépenser de l'énergie et de s'amuser agréablement. Une partie de soccer en marchant est aussi la somme de toutes nos maladresses, de nos coups manqués, de nos fous rires et de nos exploits étonnants et épatants. On s'amuse sans prétention dans la bonne humeur.			
Début : lundi 8 septembre		Fin : lundi 8 décembre	Participants : Minimum 15 - Maximum 25
Durée : 13 semaines		Relâche 13 oct. (Action de Grâce)	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	9h30 à 11h00	Gratuit	

[Retour à la table des matières](#)

Mode de fonctionnement pour Viactive

Vous ne pouvez vous inscrire qu'à deux blocs horaires. Cette activité est gratuite et très populaire. En cours de session, nous pourrions possiblement vous offrir un 3^e bloc, selon la demande.

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/vie-active/>

VIACTIVE (classique)

Pavillon Oneil-Charron

Formateurs : Serge Dallaire / Gilles Nadon

Activité

Description : Les routines de Viactive ont été conçues et validées par des kinésiologues et spécialistes de l'activité physique. Elles comportent des exercices adaptés et sûrs pour la majorité des aînés autonomes. En plus de favoriser l'intégration de la pratique régulière d'activités physiques, ce programme d'exercices exécutés en groupe permet de briser l'isolement et de favoriser les contacts sociaux.

Cet outil propose des routines dont les thèmes sont variés, mais les objectifs demeurent les mêmes. Les exercices visent principalement l'amélioration de paramètres de la condition physique, tels que l'endurance cardiovasculaire et musculaire, la coordination, la flexibilité et l'équilibre.

Début : lundi 8 sept. Fin : vendredi 12 décembre		Participants : Minimum 8 - Maximum 25	
Durée : lundi 13 h/13 sem. Vendredi : 13 h/13 sem.		Relâche lundi 13 oct. (Action de Grâce) Relâche vendredi 3 octobre (local non-disponible)	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	9h30 à 10h30	Gratuit	
Vendredi	9h30 à 10h30	Gratuit	

VIACTIVE (Tai Chi Qi Gong)

Pavillon Oneil-Charron

Formateurs: Serge Dallaire / Gilles Nadon

Activité

Description : Les routines de Viactive ont été conçues et validées par des kinésiologues et spécialistes de l'activité physique. Elles comportent des exercices adaptés et sûrs pour la majorité des aînés autonomes. En plus de favoriser l'intégration de la pratique régulière d'activités physiques, ce programme d'exercices exécutés en groupe permet de briser l'isolement et de favoriser les contacts sociaux.

Les routines dans ce cours sont inspirées par le Tai Chi et le Qi gong exercices énergétiques accompagnés d'une respiration contrôlée. L'exécution lente des mouvements favorisera l'amélioration de votre endurance musculaire, de votre souplesse, de votre concentration et de votre équilibre.

Début : lundi 8 sept. Fin : vendredi 12 décembre		Participants : Minimum 8 - Maximum 25	
Durée : lundi 13h/13 sem. Vendredi 13 h/13 sem.		Relâche lundi 13 oct. (Action de Grâce) Relâche vendredi 3 octobre (local non disponible)	
Jour	Heures	Coût	
lundi	10h45 à 11h45	Gratuit	
Vendredi	10h45 à 11h45	Gratuit	

[Retour à la table des matières](#)

YOGA SUR CHAISE

Formatrice : France Granger

Cours

Mardi : Pavillon Oneil-Charron
Mercredi : Chalet du parc Jacques-Viger

Description : À votre rythme et en toute sécurité, Yoga sur chaise contribuera à vous faire acquérir plus d'assurance, d'équilibre, de souplesse et le tonus nécessaire au maintien de vos activités quotidiennes. Le tout sera complété par des techniques de respiration, de visualisation et de relaxation.

Début : mardi 16 sept.	Fin : mardi 2 décembre	Participants : minimum 11 - maximum 18
mercredi 17 sept.	Fin : mercredi 3 décembre	
Durée : 12 heures /12 semaines		
Jour	Heures	Coût
Mardi	11h30 à 12h30	75\$
Mercredi	13h00 à 14h00	75\$

À prévoir : Bouteille d'eau et serviette.

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/coursfrancegranger/>

ZUMBA GOLD

Au Centre/Salle Lise-Bélanger 102

Formatrice : Magalie Lessard

Cours

Description : Zumba gold est un programme conçu pour les gens de 50 ans et plus avec des chorégraphies simples et adaptées, comportant moins de sauts. Parfait pour ceux qui recherchent l'esprit festif de la Zumba et de la danse.

Début : lundi 8 septembre	Fin : 8 décembre	Relâche 13 octobre (Action de Grâce)	
Durée : 13 heures / 13 semaines		Participants :	Min. 13 - Max. 16
Jours	Heures	Coût	
Lundi	13h15-14h15	70\$	
Lundi	14h30-15h30	70\$	

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/zumba/>

[Retour à la table des matières](#)



Modalités d'inscription

On doit s'assurer d'avoir une **carte de citoyen (valide) de la ville de Blainville** (qu'on soit résident ou non-résident). C'est une carte qu'on obtient gratuitement. On peut la demander à la bibliothèque de Blainville (et c'est juste à côté du Centre 50+ Blainville), ou encore au Centre récréoaquatique ou même en ligne.

On va sur le site du Centre 50+ Blainville faire son inscription. Voici le lien :

<https://centre50plusblainville.qc.ca/activites-et-programmation/> cliquez sur

A green rounded rectangular button with the text "Je m'inscris" in white.

et vous serez redirigé vers le site de la Ville de Blainville où vous pouvez **créer votre compte** si ce n'est déjà fait.

Une fois votre compte créé, le reste sera facile ! On **choisit les activités** ou les cours auxquels on veut participer et s'il y a des frais, on paye en ligne avec une carte de crédit.

Et on ne s'inquiète pas, c'est totalement sécuritaire !

Si toutefois on trouve ça trop compliqué ou si on n'y arrive pas, on se présente au Centre 50+ Blainville aux journées d'inscription sur place et on le fera ensemble.

Inscription en personne !

**Mardi 26 août (de 8h00 à midi et de 13h à 16h)
Mercredi 27 août (de 8h00 à midi)**

Si vous faites votre inscription sur place, vous aurez alors besoin de votre carte de citoyen valide et vous paierez de la façon qui vous conviendra (argent, chèque, carte de débit ou de crédit)

[Retour à la table des matières](#)

Politique de remboursement

- Un remboursement complet sera effectué si le centre n'est pas en mesure d'offrir un cours ou une activité payante.
- Pour tout changement ou annulation des frais de 10.00\$ seront exigés.
- Après le premier cours, 100% peut être remboursé (moins des frais de 10.00\$).
- Après le deuxième cours, 50% du montant du prix du cours sera retenu.
- Après trois cours dispensés par l'enseignant, aucun remboursement ne sera fait à moins de fournir une raison médicale. À ce moment, le montant du remboursement sera calculé au prorata du nombre de cours suivis.

Vous devez remplir le formulaire de remboursement en personne à l'accueil du Centre 50+



[Retour à la table des matières](#)

Lieux et adresses du déroulement des activités

Au Centre : 1001 chemin du Plan Bouchard, (Maison des associations) Blainville.

Centre Guy-Frigon : 1025 chemin du plan Bouchard (édifice principal), Blainville.

Pavillon Oneil-Charron : 1025 chemin du plan Bouchard (en face de l'édifice principal)

Chalet du parc Jacques-Viger : 75 rue Alain, Blainville.

Salon de quilles Ste-Thérèse : 175 Duquet, Ste-Thérèse.

Centre Récréo-aquatique : 190 rue Marie-Chapleau, Blainville.

Bibliothèque : 1003 rue de la Mairie, Blainville.

Centre 50+ Blainville

1001 Chemin du Plan Bouchard
Blainville
J7C 4N4
(450) 435-1708

[Retour à la table des matières](#)

Merci à tous nos aimables donateurs !



[Retour à la table des matières](#)