



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



Bonne année chers membres !

C'est la joie dans le cœur que nous débutons cette nouvelle année ! Si on se rappelle bien, l'an dernier ce n'était pas aussi jojo ! Oublions vite cette époque et lançons nous dans une belle et magnifique année.

Depuis le 4 novembre dernier, vous avez un conseil d'administration passablement transformé. Vous semblez en être très satisfaits d'après les commentaires reçus. Ça nous va droit au cœur. On est là pour vous !

Encore une fois, notre programmation se veut variée et avenante pour que chaque membre y trouve son bonheur. On essaie toujours de faire pour le mieux, autant au niveau des offres de cours et d'activités, de l'horaire choisi ainsi qu'au niveau des locaux utilisés. On s'applique.

Prenez votre temps pour bien détailler tout ce qui est offert. Les inscriptions ne débutent que le 9 décembre. Bonne sélection !



Joanne et Céline
Responsables de la programmation

Service personnalisé et de qualité

Le **Centre 50+ Blainville** a choisi de restreindre le nombre de participants aux cours afin de vous offrir un encadrement personnalisé et de qualité. Nous avons également fait le choix de travailler avec des formateurs qualifiés. Comparez et vous constaterez que les coûts fixés pour participer aux cours ou aux différentes activités sont des plus concurrentiels.

À l'agenda à l'hiver 2023

Décembre 2022

28 novembre au 12 décembre - vente de billets pour le dîner de Noël (en ligne ou au centre)

9 décembre - début des inscriptions en ligne et en personne au Centre

12 décembre - 2e et dernière journée pour les inscriptions en personne au Centre.

9 au 16 décembre - inscriptions en ligne

14 décembre - dîner du groupe de quilles

14 décembre spectacle de la chorale du Centre 50+ Blainville (entrée libre - église NDA)

15 décembre 11h30 dîner de Noël



Janvier 2023

9 janvier 2023 - début de la majorité des cours et activités

3 et 4 janvier 2023 - Collecte de sang (sur rendez-vous seulement)

Février 2023

17 février - dîner de la St-Valentin

Avril 2023

7 avril - fin de la session hiver 2023

9 avril - Pâques

16-22 avril - semaine de l'action bénévole



Activités et cours offerts pour la session

Hiver 2023

Aérobic sans impact	p. 5
Anglais (intermédiaire/avancé)	p. 5
Aquajogging	p. 6
Baseball-poches	p. 6
Billard (le jeu de la huit)	p. 6
Bridge amical	p. 7
Chantons avec plaisir	p. 7
Club 500	p. 7
CrossFit gold	p. 8
Danse en ligne (débutant)	p. 8
Danse en ligne (intermédiaire/avancé)	p. 8
Espagnol (intermédiaire/avancé)	p. 9
Étirements	p. 9
Gym-cerveau	p. 10
Les doigts de fée	p. 10
Mise en forme (mardi et jeudi)	p. 10
Mise en forme (mercredi)	p. 11



Mon beau bonhomme... de neige (concours) p. 10

Musculation et étirements p. 11

Peinture (huile et acrylique) p. 12



Ping Pong p. 12

Quilles p. 13

Raquette p. 13

Scrabble amical p. 13

Soccer en marchant p. 14

Ski p. 14

Voyages Blainville p. 17

Viniyoga p. 15



Zumba Gold p. 15



AÉROBIE sans impact

Formatrice : France Granger

Salle communautaire du Parc équestre (Guy Frigon)

Cours

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

Mardi et jeudi : début mardi 10 janv. Fin jeudi 6 avril. 24 h / 12 sem.

Relâche la semaine du 27 février au 3 mars



Participants : min. 12 - max. 25

2 Jours/sem.	Heure	Coût	
Mardi (Parc)	12h45 à 13h45	125\$	
Jeudi (Parc)	12h45 à 13h45		

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

AÉROBIE sans impact

Formatrice : France Granger

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Cours

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

Début : mercredi 11 janv. Fin : mercredi 5 avril

Participants : min. 12 - max. 15

Durée : 12 heures / 12 semaines

Relâche la semaine du 27 février au 3 mars



Jour	Heures	Coût	
Mercredi	9h00 à 10h00	80\$	

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

ANGLAIS INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ

Formatrice : Nicole Bachant

Au Centre / salle des Pionniers 101

Cours

Description :

Il y aura des exercices d'écoute, de prononciation et de vocabulaire. Les lectures seront sur des sujets d'actualité. Les conversations auront pour sujet : vos activités et vos intérêts.

Les temps des verbes sont travaillés en contexte, par exemple dans les lectures et les textes de chansons.

En grammaire : present perfect et past continuous; les « could », « would » et « should » etc.

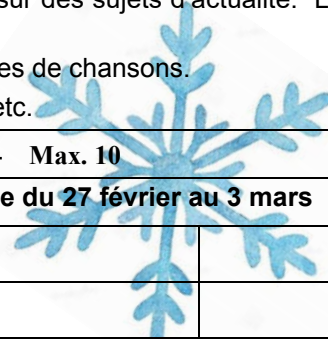
Début : lundi – 9 janvier. Fin : lundi – 3 avril

Participants : Min. 8 - Max. 10

Durée : 24 heures / 12 semaines

Relâche la semaine du 27 février au 3 mars

Jour	Heures	Coût	
Lundi	09h30 à 11h30	125\$	



AQUAJOGGING :

Centre récréoaquatique de Blainville, 190 rue Marie-Chapleau

Cours

Description : munis d'une ceinture de flottaison adaptée, les participants pourront faire 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.

Arrivée : 20 minutes avant le cours.

Début : mardi 17 janv.. Fin : mardi 28 mars Début : vend. 20 janv. Fin : vend. 31 mars Relâche semaine du 27 fév. au 3 mars		Carte du citoyen obligatoire (résident ou non-résident) On peut obtenir cette carte par Internet, au centre récréoaquatique ou à la bibliothèque Paul-Mercier (voir site Internet ville de Blainville)	
Durée : 10 heures /10 semaines		Participants : Minimum 9 - Maximum : 18	
Jour	Heures	Coût	
Mardi	11h00 à midi	90\$	
Vendredi	11h00 à midi	90\$	

BASEBALL-POCHES

Au Centre / salle des Lise-Bélanger 102

Responsable bénévole : Jean-Claude Letarte,

Activité

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.

Relâche la semaine du 27 février au 3 mars

Début : vendredi 13 janvier Fin : vendredi 7 avril		Durée : 12 semaines	Min. 10 - Max. 18
Jour	Heures	Coût	
Vendredi	9h30 à 11h30	Gratuit	

BILLARD **Le jeu de la Huit**

Au Centre / à l'étage

Responsables bénévoles : Michel Franc et Richard Labelle

Activité

Début : lundi 9 janvier Fin : vendredi 7 avril		Relâche la semaine du 27 février au 3 mars
Jours	Heures	
Du lundi au vendredi	09h30 à 12h00 13h00 à 16h00	50\$ / année Peu importe le moment de votre inscription, celle-ci sera renouvelable en septembre.

BRIDGE AMICAL

Au Centre/salle Lise-Bélanger 102

Responsable bénévole : Josée Beauregard

Activité

Description : L'activité s'adresse à des bridgeurs ayant déjà suivi un cours de bridge et qui désirent jouer librement entre amis.

Début : jeudi : 12 janvier Fin : jeudi 6 avril	Préalable : connaissance de base
--	---

Durée : 33 hres / 11 sem.		Relâche la semaine du 27 février au 3 mars	
Jour	Heures	Coût	
Jeudi	13h00 à 16h00	Gratuit	

CHANTONS AVEC PLAISIR

Au Centre /Salle Lise-Bélanger 102

Chef de chœur : Alexandra Boulianne

Cours

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!
*Un certain travail doit se faire en dehors des heures de cours pour s'approprier les mélodies.

Début : mercredi 11 janvier		Fin : mercredi 5 avril		concert prévu en avril (date à déterminer)	
Relâche la semaine du 27 février au 3 mars					
				Nombre de participants : Min. 22 - Max. 40	
Jour	Heures	Coût			
Mercredi	13h15 à 15h15	150\$			

CLUB 500

Au Centre / le Petit Café

Responsable bénévole : Louise Charron

Activité

Description : si vous avez une connaissance de base du 500, alors joignez notre groupe dynamique et très jovial au Petit café.

Début : mardi 10 janvier		Fin : mercredi 5 avril		Relâche la semaine du 27 février au 3 mars	
Jour	Heures	Coût			
Mardi et mercredi	13h00 à 16h00	Gratuit			

CROSSFIT GOLD (anc. Bouger à votre rythme)

Salle communautaire du Parc équestre (Guy Frigon)

Formatrice : France Granger

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 12 janvier Fin : jeudi 6 avril		Participants : minimum 12 - maximum 25	
Durée : 15 heures / 12 semaines		Relâche la semaine du 27 février au 3 mars	
Jour	Heures	Coût	
Jeudi	10h45 à 12h00	90\$	

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

DANSE EN LIGNE (débutant)

Formatrice : Michèle Beaucage

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Cours

Description: Danser, un élan de santé, un rayon de gaieté. Activité physique très populaire qui met à contribution la mémoire, le rythme et la souplesse, en favorisant les rencontres. Enlignez-vous!			
Début lundi 9 janvier Fin : lundi 3 avril		Participants : Minimum 10 - Maximum 20	
Durée : 12heures / 12 semaines		Relâche le 27 février	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	9h00 à 10h00	70\$	
Prérequis : avoir suivi la session d'automne ou avoir des notions de base			

DANSE EN LIGNE (intermédiaire-avancé)

Formatrice : Michèle Beaucage

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Cours

Description : danser, un élan de santé, un rayon de gaieté. Activité physique très populaire qui met à contribution la mémoire, le rythme et la souplesse, en favorisant les rencontres. Enlignez-vous!			
Début : lundi 9 janvier Fin : lundi 3 avril		Participants : Minimum 14 - Maximum 20	
Durée : 18 heures / 12 semaines		Relâche le 27 février	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	10h15 – 11h45	80\$	

ESPAGNOL

Au Centre/salle des Pionniers 101

Description : club de conversation. Ce cours est pour toute personne ayant une connaissance intermédiaire ou avancée de la langue. Nous discuterons de différents sujets. Nous organiserons des jeux et des activités consacrées à la pratique de la langue. Nous lirons des articles sur des sujets intéressants de l'actualité et nous aurons des discussions sur ces sujets. Nous ferons aussi la pratique de sujets de grammaire d'intérêt pour les étudiants. L'ambiance de ce groupe est informelle et décontractée. On se donne la possibilité d'appliquer ce que l'on connaît déjà tout en s'amusant.			
Relâche la semaine du 27 février au 3 mars			
Début : mercredi 18 janvier		Fin : mercredi 12 avril	
Durée : 26 heures / 13 semaines		Participants : Min. 10 - Max. 12	
Préalable : espagnol intermédiaire			
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	9h30 à 11h30	150\$	

ÉTIREMENTS (stretching)

Formatrice : France Granger

Au Centre/Salle Lise-Bélanger 102 (mercredi)

Salle communautaire du Centre équestre (Guy Frigon) (mardi et jeudi)

Cours

Description : les étirements redonnent souplesse et flexibilité. Ils libèrent les tensions et ainsi améliorent votre qualité de vie au quotidien.			
1. mardi et jeudi : (Parc équestre) début mardi 10 janvier. Fin jeudi 6 avril			
2. mercredi: (Centre 50+) début mercredi 11 janvier. Fin mercredi 5 avril			
Relâche la semaine du 27 février au 3 mars			
Durée : (mardi et jeudi) 24 heures / 12 sem. – Mercredi (***) 12 heures / 12 sem.			
Jour	Heure	Coût	
Mardi et jeudi	14h à 15h	125\$	Min. 12 Max. 25
Mercredi	10h15 à 11h15	80\$	Min. 12 Max. 15

À prévoir: tapis d'exercice, chaussures, vêtements confortables, serviette, bouteille d'eau

GYM-CERVEAU

Formatrice : Diane Fortier

Au Centre / salle des Pionniers 101

Cours

Description : Ensemble, nous ferons toutes sortes d'activités qui auront pour but de « Stimuler nos neurones ». On se donnera des trucs pour développer notre mémoire, notre concentration, notre attention, notre vision périphérique, notre audition et bien plus encore !!! Rythme et coordination seront travaillés grâce aux neuro-balles. La dextérité aussi sera développée. Un seul objectif : aiguillonner notre matière grise.	
Relâche la semaine du 27 février au 3 mars	

Début : mercredi 11 janvier		Fin : mercredi 22 mars		Participants : Minimum 8 - Maximum 12	
Durée : 15 heures / 10 semaines					
Jour		Heures		Coût	
Mercredi		13h – 14h30		50\$	
À prévoir : une bouteille d'eau, un cartable avec séparateurs, quelques feuilles mobiles, au moins deux crayons mine, une jolie ouverture d'esprit et le goût de se forcer un peu « le coco » ! P.S. Si vous possédez une tablette ou un téléphone intelligent, ce serait bien de l'avoir avec vous.					

LES DOIGTS DE FÉE

Au Centre/salle des Pionniers - 101

Responsables bénévoles : Diane Mailhot secondée par Louise Lajeunesse

Activité

Description : tricot et divers projets d'artisanat. Tout ça en jasant et en prenant un breuvage ! Relâche la semaine du 27 février au 3 mars					
Début : mardi 10 janvier		Fin : mardi 4 avril		Max. 21 personnes	
Jour		Heures		Coût	
Mardi		13h00 à 16h00		Gratuit	

MISE EN FORME

Salle communautaire du Parc équestre (Guy Frigon)

Formatrice : France Granger

Cours

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.					
Deux rencontres par semaine. Relâche la semaine du 27 février au 3 mars					
Début : mardi 10 janvier		Fin : jeudi 6 avril		Durée 30 h / 12 semaines	
				Min. 14	
				Max. 25	
Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, petits haltères, élastiques, tapis...					
Jours		Heures		Coût	
Mardi <u>et</u> jeudi		09h15 à 10h30		125\$	

MISE EN FORME

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Formatrice : France Granger

Cours

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 : merc. 11 janvier Fin : merc. 5 avril Relâche la semaine du 27 février au 3 mars		Durée : 12 heures / 12 semaines	Min. 12	Max. 15
Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, petits haltères, élastiques, tapis...				
Jours	Heures	Coût		
Mercredi	11h30 à 12h30	80\$		



MON BEAU BONHOMME... DE NEIGE

Chez-vous, au parc ou à tout autre endroit enneigé

Responsable : vous-même, seul ou avec qui bon vous semble (conjoint, ami, enfant, petits-enfants...)

Concours

Description : Vous devez tout simplement faire votre bonhomme et nous faire parvenir quelques photos des différentes étapes de sa construction avec la date sur une affichette et une photo de l'œuvre finale. Trois gagnants se mériteront des prix en argent.

C'est le c.a. de votre Centre qui décidera des 3 gagnants à la réunion du 3 avril 2023.

Les photos seront anonymisées, bien entendu !

Début : lundi 9 janvier Fin : vendredi 31 mars

Participants : **pas de minimum pas de maximum**

À prévoir : une belle neige collante; les batailles de balles sont permises.



MUSCULATION ET ÉTIREMENTS

Salle communautaire du Parc équestre (Guy Frigon)

Formatrice : France Granger

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 : 10 janvier Fin : mardi 4 avril

Participants : **minimum 12 - maximum 25**

Durée : 15 heures / 12 semaines

Relâche la semaine du 27 février au 3 mars

Jour	Heures	Coût
Mardi	10h45 à 12h00	90\$



PEINTURE Acrylique et huile

Description : Le but du cours est d'apprendre à augmenter sa capacité à dessiner et à peindre par le biais d'exercices qui vous aideront à mieux comprendre le rôle de la couleur en peinture.

Ces exercices sont un prérequis avant de commencer à peindre les sujets que vous aimez, selon votre niveau (cahier d'exercices 20\$). Vous apprendrez aussi les techniques de base du dessin, des notions d'ombre et de lumière, de composition et de perspective.

Le cours se donne sous forme d'ateliers supervisés ou chacun évolue à son propre rythme; il s'adresse aux élèves de niveau débutant, intermédiaire ou avancé.

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 12 janvier		Fin : Jeudi 6 avril	Participants : Min. 6 – Max. 6	
Durée : 24 heures / 12 semaines			Relâche la semaine du 27 février au 3 mars	
Jour	Heures	Coût		
Jeudi	10h à midi	215\$		
Jeudi	13h à 15h	215\$		

Formateur : Pierre Demers

Au Centre / salle des Pionniers

Cours

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 20\$ pour l'achat d'un cahier d'exercice qui sera fourni par l'enseignant.

PING-PONG

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Responsables bénévoles : Roger Cyr et Suzanne Dion Cyr

Activité

Description : Deux tables de ping-pong pour jeu en double et une table en simple. Aucun tournoi. Maximum 24 joueurs			
Début : 10 janvier		Fin : 6 avril	
Durée : 12 semaines		Indispensable à prévoir : sa propre raquette, souliers confortables et bouteille d'eau	
Jour	Heures	Coût	
Mardi et jeudi	9h00 à 12h00	Gratuit	
Relâche la semaine du 27 février au 3 mars			

QUILLES

Responsables bénévoles : Mario Lépine, secondé par Linda Gamelin-Lépine

Activité

Description : voilà une belle 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.		Pas de relâche !
Début : mercredi 4 janvier	Fin : mercredi 10 mai	Durée : 19 semaines

Indispensables : souliers de quilles		Joueurs de quilles recherchés	
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	09h30 à 12h00	15\$/semaine	

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



RAQUETTE

Au Parc du domaine vert, 10423, Montée Ste-Marianne, Mirabel

Deux responsables bénévoles recherchés

Activité

Description : Le groupe se rencontre à l'heure prévue. Quand la température passe sous -15°, la rencontre est annulée.

Début : janvier Fin : mars/avril selon la température.

Carte du citoyen obligatoire (résident ou non-résident) pour le stationnement.

On peut obtenir cette carte gratuitement, par Internet, au centre récréoaquatique ou à la bibliothèque Paul-Mercier (voir site Internet ville de Blainville)

Durée : 11 semaines

Jour	Heures	Coût	Code
À déterminer	À déterminer	Gratuit	

SCRABBLE AMICAL

Au Centre/Salle des Pionniers 101 ou au Petit café

Responsables bénévoles : Monique Bélanger, assistée de Madeleine Borduas

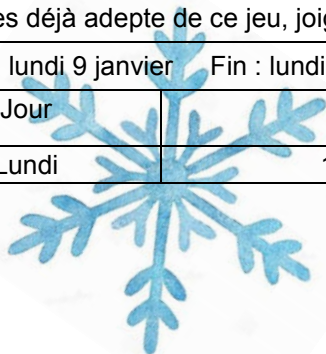
Activité

Description : vous êtes en quête d'améliorer votre vocabulaire? Voici donc l'occasion 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.

Vous êtes déjà adepte de ce jeu, joignez-vous au groupe existant.

Relâche la semaine du 27 février au 3 mars

Début : lundi 9 janvier		Fin : lundi 3 avril		Durée : 12 semaines	
Jour	Heures	Coût			
Lundi	13h00 à 16h00	Gratuit			



SOCCER EN MARCHANT

Responsable : Josée Charbonneau

Parc équestre (Guy Frigon)

Activité

Le soccer en marchant est une activité adaptée et accessible à toutes et à tous. Deux équipes de 5 ou 6 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 en toute sécurité.

Début : lundi 9 janvier Fin : lundi 3 avril		Participants : Minimum 15 - Maximum 25	
Durée : 30 heures / 12 semaines		Relâche la semaine du 27 février au 3 mars	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	9h30 à 11h00	Gratuit	



SKI DE FOND

Au Parc du domaine vert, 10423, Montée Ste-Marianne, Mirabel

Responsables : André Godard et Lucien Levesque

Activité

Description : On se rencontre le mardi à 10 heures. Quand la température passe sous -15°, la rencontre est annulée.

Début : mardi 10 janvier Fin : mardi 4 avril (dépendant de la température et des conditions)

Carte du citoyen obligatoire (résident ou non-résident) pour le stationnement.

On peut obtenir cette carte gratuitement, par Internet, au centre récréoaquatique ou à la bibliothèque Paul-Mercier (voir site Internet ville de Blainville).

Durée : 12 semaines		Relâche la semaine du 27 février au 3 mars	
Jour	Heures	Coût	
Mardi	À 10 heures	Gratuit	

VÉLO



Patience !

LES INSCRIPTIONS NE SE FONT QU'UNE FOIS PAR ANNÉE AU PRINTEMPS

Viniyoga

Formatrice : Carmen Dagenais



Au Centre / salle Lise-Bélanger 102 cours



Description :			
Viniyoga signifie : « Partir de là où l'on se trouve. » c'est-à-dire accepter ses limites et lâcher prise sur le résultat. Vous expérimenterez différentes postures pour terminer par une période de relaxation. Le Viniyoga permet de calmer son mental, de s'apaiser et de ressentir une paix profonde en plus de développer force, souplesse, équilibre. Adapté aux débutants, recommandé aux personnes stressées, adapté aux personnes à limitations physiques.			
Début : mardi 17 janvier		Fin : mardi 11 avril	
Participants :		Minimum 8 - Maximum 15	
Durée : 15 heures / 12 semaines		Préalable : aucun	
Jour	Heures	Coût	
mardi	13h30 à 14h45	100\$	
Relâche la semaine du 27 février au 3 mars			

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.			
Début : lundi 9 janvier		Fin : 3 avril	
		Relâche la semaine du 27 février au 3 mars	
Durée : 12 heures/12 semaines		Participants : Min. 13 - Max. 20	
Jours	Heures	Coût	
Lundi	13h30-14h30	60\$	
N'hésitez pas à vous mettre sur la liste d'attente, possibilité d'un deuxième groupe du 14h45 à 15h45			

Hiver 2023



Inscriptions en ligne...
Faites-vous aider ! Ça va
leur faire plaisir... Vos
petit-enfants. Hé oui ! Ils
savent eux, mieux que nous.

- 1) On doit s'assurer d'avoir sa carte de citoyen 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.
- 2) Avec notre carte, on va sur le site de la ville de Blainville faire son inscription. Donc après avoir cliqué sur « inscription », on va cliquer sur « Créer un compte ». Une fois notre compte créé, le reste, ce 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 !
- 3) Si toutefois on trouve ça trop compliqué ou si on n'y arrive pas, il y aura toujours les journées d'inscription en personne où vous pourrez faire votre sélection cette fois-ci (9 et 12 décembre). Vous n'aurez alors besoin que de votre carte de citoyen, d'un chèque, d'argent comptant, de votre carte de crédit ou de débit.



Voyages Blainville

Rappelons que votre Centre a conclu, il y a quelques années, un partenariat avec « *Voyages Blainville* », dans le but de proposer des petits voyages de 1 à 3 jours à ses membres.

Lorsque qu'une programmation sera établie par l'agence, nous vous en ferons part. Vous serez alors invités à venir écouter les détails du voyage et de toute l'organisation, gentiment présentés par un agent de...



« *Voyages Blainville* ».

