

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

# Hiver 2025

20ans

Chers membres,

Nous sommes heureuses de vous présenter une jolie programmation hivernale. On veut que notre hiver soit joyeux, rassembleur et divertissant.

C'est l'année de nos 20 ans et on en profite. L'adhésion demeure à 15\$ seulement en cette année de célébration. C'est le bon temps d'inviter vos amis et vos connaissances à devenir membre.

Nous vous transmettons nos meilleurs vœux pour la nouvelle année : la santé, le bonheur et bien entendu le paradis, par la suite, mais y'a pas de presse pour ça. Le Centre 50+Blainville ressemble passablement au paradis !

Amusons-nous !



*Joanne et Céline*

Responsables de la programmation

# À l'agenda



12 décembre, 11h30 dîner de Noël

12 décembre, 19h spectacle de Noël de la chorale

13 décembre à midi, fermeture de l'accueil  
pour les vacances de Noël !

3 janvier :

Collecte de sang

6 janvier

Début de la session d'hiver

Session d'hiver :

6 janvier au 4 avril

P.S. certains cours peuvent débuter à des dates différentes

Session printemps :

14 avril au 20 juin

# SOMMAIRE DES COURS ET ACTIVITÉS

Session hiver 2025 – 6 janvier au 4 avril 2024 (12semaines)

<i>AÉROBIE sans impact</i> .....	5
<b>AÉROBIE sans impact</b> .....	5
<b>ANGLAIS intermédiaire/avancé</b> .....	5
<b>AQUAJOGGING</b> .....	6
<b>BASEBALL-POCHES</b> .....	6
<b>BILLARD (Jeu de la 8)</b> .....	6
<b>BRIDGE AMICAL</b> .....	7
<b>CANASTA</b> .....	7
<i>CERVEAUX AU BOULOT</i> .....	7
<b>CHANTONS AVEC PLAISIR</b> .....	8
<b>CLUB 500</b> .....	8
<b>CLUB DE LECTURE</b> .....	8
<b>CLUB DE LECTURE</b> .....	9
<b>CRIBLE Au Centre / P'tit café</b> .....	9
<b>CROSSFIT GOLD</b> .....	9
<i>DANSE EN LIGNE (débutant 1* et 2 *)</i> .....	10
<b>DANSE EN LIGNE (intermédiaire-avancé)</b> .....	10
<b>DOIGTS DE FÉE</b> .....	11
<i>ESPAGNOL débutant</i> .....	11
<b>ESPAGNOL avancé</b> .....	12
<b>ÉTIREMENTS</b> .....	12
<b>MATINS CAUSERIE</b> .....	12
<b>MISE EN FORME</b> .....	13
<b>MUSCULATION ET ÉTIREMENTS</b> .....	14
<b>PEINTURE acrylique ou huile</b> .....	14
<b>PING-PONG</b> .....	15
<b>PING-PONG</b> .....	15

<b>QUILLES</b> .....	16
<b>SCRABBLE AMICAL</b> .....	16
<b>SKI DE FOND</b> .....	16
<b>SOCCER EN MARCHANT</b> .....	16
<b>VIACTIVE/classique</b> .....	17
<b>VIACTIVE/ Tai Chi – Qi gong</b> .....	17
<b>YOGA SUR CHAISE</b> .....	18
<b>ZUMBA GOLD</b> .....	18
<i>Modalités d'inscription</i> .....	19
<i>Inscriptions et réinscriptions</i> .....	19
<i>Modalités d'annulation</i> .....	19
.....	20
Lieux et adresses du déroulement des activités.....	20
<i>Merci à tous nos aimables donateurs !</i> .....	21

# Hiver 2025

## AÉROBIE sans impact

Chalet parc Jacques-Viger



Formatrice : France Granger

### Cours

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

Mardi début - mardi 14 janvier Fin – mardi 1<sup>er</sup> avril **11h/11 sem.**

Jeudi début – jeudi 16 janvier Fin – jeudi 3 avril **11h/11 sem.**

Participants : <b>min. 11</b> - <b>max. 18</b>		Relâche : 4 mars et 6 mars	
	Heure	Coût	
Mardi (Parc)	12h45 à 13h45	<b>75\$</b>	
Jeudi (Parc)	12h45 à 13h45	<b>75\$</b>	

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

## AÉROBIE sans impact

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Formatrice : France Granger

### Cours

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

Début : mercredi 15 janvier Fin : mercredi 2 avril Participants : **min. 11** - **max. 15**

Durée : 11 heures / 11 semaines Relâche : 5 mars

Jour	Heures	Coût	
Mercredi	9h00 à 10h00	<b>75\$</b>	

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

## ANGLAIS intermédiaire/avancé

Au Centre /salle des Pionniers 101

Formatrice : Carla Gonzalez

### 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 janvier 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 – 13 janvier Fin : lundi –31 mars Participants : **Min. 8** - **Max. 10**

Durée :20heures / 10 semaines Relâche : **17 février et 3 mars**

:Jour	Heures	Coût	
Lundi	9h30 – 11h30	<b>130\$</b>	

[Retour à la table des matières](#)

# AQUAJOGGING

Centre récréoaquatique de Blainville, 190 rue Marie Chapleau

Cours <https://centre50plusblainville.qc.ca/aquajogging/>

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. <b>Il faut arriver 10 minutes avant le début du cours.</b>		
Début : 14 janvier Fin : 25 mars (mardi) Relâche : mardi 4 mars 2025		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 : 10 heures /10 semaines		Participants : minimum : 10 maximum : 18
Jour	Heures	Coût
Mardi	11h00 à 11h55	<b>105\$</b>

# BASEBALL-POCHES

Au Centre / salle Lise-Bélanger

Responsable bénévole : Jean-Claude Letarte

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 10 janvier Fin : vendredi 4 avril		Durée : 12 semaines <b>Min. 10 - Max. 22</b>
Jour	Heures	Coût
Relâche le 7 mars 2025		
Vendredi	9h30 à 12h00	<b>Gratuit</b>

# BILLARD (Jeu de la 8) Au Centre / à l'étage

Responsables bénévoles : Michel Franc et André Beauregard

Activité

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



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.

Jours	Heures	<b>50\$ / année</b>
Du lundi au vendredi	9h00 à 12h00 13h00 à 16h00	de septembre à septembre relâche la semaine du 3 au 7 mars 2025

**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!)**

[Retour à la table des matières](#)

# BRIDGE AMICAL

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Responsable bénévole : Josée Beauregard

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 : 9 janvier		Fin : jeudi 3 avril		<b>Préalable : connaissance de base</b>	
Durée : 36 hres / 12 sem.				Relâche le 6 mars 2025	
Jour		Heures		Coût	
Jeudi		13h00 à 16h00		Gratuit	



# CANASTA

Responsable bénévole : Michel Bergeron

Activité

Au Centre / P'tit café

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 : lundi 6 janvier		Fin : jeudi 3 avril		<b>Prérequis : être disposé à suivre les règles établies</b>	
Durée : 36 hres / 12 sem.				Relâche les 3 et 6 mars 2025	
Jour		Heures		Coût	
Lundi et jeudi		13h00 à 16h00		Gratuit	

# CERVEAUX AU BOULOT

Au Centre / salle des Pionniers 101

Formatrice : Joane Imbeault

Atelier <https://centre50plusblainville.qc.ca/cerveaux/>

Description : L'atelier Cerveaux au boulot est destiné à s'informer des plus récentes études en neurosciences et à prendre soin de sa vitalité intellectuelle à l'aide d'exercices conçus pour renforcer nos capacités cognitives.

S'activer les neurones de façon ludique dans un esprit d'ouverture et de collégialité, cela vous dit ?

Début : mardi 7 janvier		Fin : mardi 18 mars		Participants : <b>Minimum 8 - Maximum 10</b>	
Durée : 15 heures / 10 semaines				Relâche le 4 mars 2025	
Jour		Heures		Coût	
Mardi		10h – 11h30		<b>75\$</b>	

À prévoir : un cartable avec séparateurs (10), pochettes protectrices, ciseaux, crayon effaçable ou crayon mine et efface. 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 8 janvier		Fin : mercredi 14 mai	
Concert : 14 mai			
Relâche le mercredi 5 mars 2025 et 9 avril		Séance intensive un samedi à déterminer	
Durée : 34 heures /17 semaines (plus le concert + 1 samedi)		Nombre de participants : <b>Min. 26</b>	
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	13h00 à 15h00	190\$	

# 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 7 janvier		Fin : mercredi 2 avril	
relâche le 4 et 5 mars 2025			
Jour	Heures	Coût	
Mardi et mercredi	13h00 à 16h00	Gratuit	



# CLUB DE LECTURE

Au Centre / Petite cuisine/ à l'étage

Responsable bénévole : Suzanne Blackburn

## 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 2 <sup>e</sup> lundi du mois. Groupe de 5 à 7 personnes.			
Dates des rencontres : 13 janvier, 10 février, 10 mars, 14 avril et 12 mai			
Jour	Heures	Coût	
Lundi	13h00 à 16h00	Gratuit	

[Retour à la table des matières](#)



# CLUB DE LECTURE

Au Centre / 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 le 3 <sup>e</sup> lundi du mois.			
Groupe de 5 à 7 personnes.			
Dates des rencontres : 20 janvier, 17 février, 17 mars, 28 avril et 26 mai			
Jour	Heures	Coût	
Lundi	13h00 à 16h00	Gratuit	

# CRIBLE

Au Centre / P'tit café

Responsable bénévole : France Fournier

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.			
Maximum : 20 joueurs		Relâche le 7 mars 2025	
Début : Vendredi 10 janvier		Fin : vendredi 4 avril	
Jour	Heures	Coût	
Vendredi	9h30 à 12h00	Gratuit	



# CROSSFIT GOLD

Chalet du parc Jacques-Viger

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 16 janvier		Fin : jeudi 3 avril	
		Participants : <b>minimum 11 - maximum 18</b>	
Durée : 13h15 / 11 semaines		Relâche le 6 mars 2025	
Jour	Heures	Coût	
Jeudi	10h45 à 12h00	<b>90\$</b>	

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

[Retour à la table des matières](#)

## 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"><li>Débutant 1 : 9h à 9h35 Débutant 2 : 9h35 à 10h15</li><li><b>75 minutes en tout</b> puisque le groupe 1 et le groupe 2 sont invités à participer aux deux séances.</li></ul>			
Début : lundi 6 janvier Fin : lundi 31 mars		Participants : <b>Minimum 12 - Maximum 20</b>	
Durée : 15 heures / 12 semaines		<b>Relâche 3 mars 2025</b>	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	9h00 à 10h15	<b>100\$</b>	



## 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 6 janvier Fin : lundi 31 mars		Participants : <b>Minimum 12 - Maximum 20</b>	
Durée : 15 heures / 12 semaines		<b>Relâche 3 mars 2025</b>	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	10h30 – 11h45	<b>100\$</b>	

[Retour à la table des matières](#)

# DOIGTS DE FÉE

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

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 7 janvier		Fin : mardi 1 <sup>er</sup> avril	Relâche 4 mars 2025
Jour	Heures	Coût	
Mardi	13h00 à 16h00	Gratuit	



## ESPAGNOL débutant

Au Centre / salle des Pionniers 101

Formatrice : Carla Gonzalez

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 : Vendredi 17 janvier		Fin : vendredi 4 avril	Participants : <b>Min. 8 - Max. 10</b>
Durée : 20 heures / 10 semaines		Relâche le 21 février et le 7 mars 2025	
Jour	Heures	Coût	
Vendredi	9h30 à 11h30	<b>110\$</b>	

[Retour à la table des matières](#)

# ESPAGNOL avancé

Au Centre / salle des Pionniers 101

Formatrice : Carla Gonzalez

## 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 15 janvier Fin : mercredi 2 avril

Participants : **Min. 8 - Max. 10**

Durée : 20 heures / 10 semaines

Préalable : espagnol intermédiaire/débutant

Relâche 19 février et 5 mars

Jour	Heures	Coût	
Mercredi	9h30 à 11h30	<b>110\$</b>	

## ÉTIREMENTS



(Mercredi) Au Centre /salle Lise-Bélanger 102  
(Mardi et jeudi) Chalet du parc Jacques-Viger

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 14 janvier Fin mardi 1<sup>er</sup> avril**

2. **mercredi: (Centre 50+) début mercredi 15 janvier Fin mercredi 2 avril**

3. **jeudi : (chalet du parc Jacques-Viger) début jeudi 16 janvier Fin jeudi 3 avril**

Durée des cours : 11 semaines / 11 heures relâche : 4, 5 et 6 mars 2025

Jour	Heure		
Mardi	14h à 15h	<b>75\$</b>	<b>Min. 11 max. 18</b>
Mercredi	10h15 à 11h15	<b>75\$</b>	<b>Min. 11 max. 15</b>
Jeudi	14h à 15h	<b>75\$</b>	<b>Min. 11max. 18</b>

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

[Retour à la table des matières](#)

## MATINS CAUSERIE

**Responsable bénévole :** Liliane 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 7 janvier		Fin : mardi 1 <sup>er</sup> avril	Relâche 4 mars 2025
Jour	Heures		Coût
Mardi / aux deux semaines	10h à 11h30		7 et 21 janvier ; 4 et 18 février ; 11 et 25 mars. <b>Gratuit</b>



## MISE EN FORME

**Formatrice :** France Granger

**Cours**

**Mardi matin Pavillon Oneil-Charron  
mercredi matin Centre 50+ salle 102  
jeudi matin Pavillon Oneil-Charron**

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 14 janvier		Fin : jeudi 3 avril	Relâche : 4, 5 et 6 mars 2025	Min 11   Max 18
Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, petits haltères, élastiques.				
Jours	Heures		Coût	
Mardi	9h15 à 10h30		Durée : 13.75 h/ 11 sem.	<b>90\$</b>
Jeudi	9h15 à 10h30		Durée : 13.75 h/ 11 sem.	<b>90\$</b>
Mercredi	11h30 à 12h30		Durée : 11h / 11 sem.	<b>75\$</b>

[Retour à la table des matières](#)

# MUSCULATION ET ÉTIREMENTS

Formatrice : France Granger

Mardi matin Pavillon Oneil-Charron  
mercredi et jeudi p.m. Chalet du parc Jacques-Viger

## 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 14 janvier		Fin : jeudi 3 avril	
Relâche : 4, 5 et 6 mars 2025		Participants : mardi : minimum 11 - maximum 18 Mercredi : minimum 11 - maximum 15 Jeudi : minimum 11 - maximum 15	
Jour	Heures	Coût	
Mardi	10h45 à 12h00	Durée : 13.75 heures / 11 semaines	<b>90\$</b>
Mercredi	14h15 à 15h15	Durée : 11 heures / 11 semaines	<b>75\$</b>
Jeudi	15h15 à 16h15	Durée : 11 heures / 11 semaines	<b>75\$</b>



# PEINTURE acrylique ou huile

Au Centre / salle des Pionniers 101

Formateur : Pierre Demers

Cours <https://centre50plusblainville.qc.ca/peinture/>

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 9 janvier		Fin : Jeudi 3 avril	
Durée : 24 heures / 12 semaines		relâche : 6 mars 2025	
		Participants : <b>Min. 6 – Max. 6</b>	
		<b>Jeudi 10h à midi ou jeudi 13h00 à 15h00</b>	
Jour	Heures	Coût	
Jeudi	10h à 12h	<b>170\$</b>	
Jeudi	13h à 15h	<b>170\$</b>	

**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.

[Retour à la table des matières](#)

## Mode de fonctionnement pour le ping-pong.

Vous ne pouvez vous inscrire qu'à deux blocs horaires et ceux-ci doivent être répartis sur deux journées différentes.

Évidemment, vous pouvez aussi vous inscrire à un seul bloc horaire.

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

## PING-PONG

Responsables bénévoles

*Au Centre / salle Lise-Bélanger 102*  
mardi - Susan Chapman et Alain Deschênes  
Jeudi - Daniel Deslandes

Activité

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

Description : Trois tables de ping-pong pour jeu en double. Aucun tournoi. <b>Maximum 22 joueurs</b>		
Début : 7 ou 9 janvier Fin : 3 ou 5 avril		Indispensable à prévoir : sa propre raquette
Souliers confortables et bouteille d'eau		Relâche 4 et 6 mars 2025
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. <b>Maximum 22 joueurs</b>		
Début : 10 janvier Fin : 4 avril		Indispensable à prévoir : sa propre raquette
<b>Relâche 7 mars</b>		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 : Mario Lépine, secondé par Linda Gamelin-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 8 janvier		Fin : mercredi 7 mai	
		Durée : 18 semaines	
Indispensable : souliers de quilles		Joueurs de quilles recherchés	
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	09h30 à 12h00	<b>15\$/semaine</b>	

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

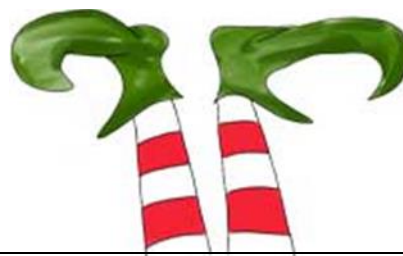
# SCRABBLE AMICAL

**Au Centre / Salle 101 ou P'tit café**

Responsable bénévole : Monique Bélanger

Activité <https://centre50plusblainville.qc.ca/scrabble/>

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.			
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.			
<b>Début : lundi 6 janvier</b>		<b>Fin : 31 mars</b>	
		Durée 12 semaines 36 heures - Relâche 3 mars 2025	
	Heures	Coût	
Lundi	13h00 à 16h00	Gratuit	



# SKI DE FOND

Parc du Parc du domaine vert

Responsables bénévoles : Louise Marier et Claude Savoie

Activité [Ski de fond - Centre 50+ de Blainville](#)

On se rencontre au Parc du domaine vert le mardi à 10h00 et deux groupes sont alors formés. Un groupe va skier du côté est du parc alors que l'autre groupe ira du côté ouest. Quand la température passe sous les -15, la rencontre est annulée.			
Début : mardi 7 janvier		Fin : selon la nature...	
		<b>Relâche 4 mars 2025</b>	
	Heures	Coût	
Parc du Domaine Vert	10h00	Gratuit	

[Retour à la table des matières](#)



# SOCCKER EN MARCHANT

Parc équestre (Guy-Frigon)

Responsable : Josée Charbonneau

Activité

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

Le soccer en marchant est une activité adaptée et accessible à toutes et à tous. Deux équipes de 5 à 7 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 maladroites, 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 6 janvier Fin : lundi 31 mars		Participants : <b>Minimum 15 - Maximum 25</b>	
Durée : 12 semaines		Relâche 3 mars 2025	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	9h30 à 11h00	Gratuit	

## VIACTIVE/classique

Pavillon Oneil-Charron

Formateur : Serge Dallaire

Activité



Description : Les routines de Viactive ont été conçues et validées par des kinésologues 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 : vendredi 10 janvier Fin : vendredi 4 avril		Participants : <b>Minimum 6 - Maximum 20</b>	
Durée : 12 heures / 12 semaines		Relâche : 7 mars	
Jour	Heures	Coût	
Vendredi	9h30 à 10h30	Gratuit	

## VIACTIVE/ Tai Chi – Qi gong

Pavillon Oneil-Charron

Formateur : Serge Dallaire

Activité

Description : Les routines de Viactive ont été conçues et validées par des kinésologues 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 : vendredi 10 janvier Fin : vendredi 4 avril		Participants : <b>Minimum 6 - Maximum 20</b>	
Durée : 14 heures / 14 semaines		Relâche : 7 mars	
Jour	Heures	Coût	
Vendredi	10h45 à 11h45	Gratuit	

[Retour à la table des matières](#)

# YOGA SUR CHAISE

Chalet du parc Jacques-Viger

Formatrice : France Granger

## Cours

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 : mercredi 14 janvier    Fin : mercredi 2 avril		Participants : <b>minimum 11 - maximum 18</b>	
Début : mardi 12 janvier    Fin : mardi 1 <sup>er</sup> avril			
Durée : 11 heures / 11 semaines		Relâche : 4 et 5 mars 2025	
Jour	Heures	Coût	
Mardi	15h15 à 16h15	<b>75\$</b>	
Mercredi	13h00 à 14h00	<b>75\$</b>	

À prévoir : Bouteille d'eau et serviette.



# 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 13 janvier    Fin : lundi 31 mars		<b>Relâche 3 mars 2025</b>	
Durée : 11 heures / 11 semaines		Participants : <b>Min. 13 - Max. 16</b>	
Jours	Heures	Coût	
Lundi	13h15-14h15	<b>65\$</b>	
Lundi	14h30-15h30	<b>65\$</b>	

[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 blue rounded rectangular button with the text "Je m'inscris" in white.

Vous serez alors 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.

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 3 décembre de 8h à midi  
Mercredi 4 décembre de 8h 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).*

## Inscriptions et réinscriptions

*Veillez noter que **vous devez vous réinscrire à la session d'hiver pour toute activité**, et ce même si vous y participez à l'automne. **Automne et hiver inscriptions obligatoires**. A la session du printemps en revanche, comme elle est très courte, pas besoin de réinscription pour les activités qui sont gratuites.*

[Retour à la table des matières](#)

# Modalités d'annulation

*Pour tout changement, des frais de 10\$ sont demandés (sauf si c'est une activité non-payante). Après un essai soit un cours 100% du montant pourrait être remboursé (moins les frais de 10\$). Après les deux premiers cours, 50% du prix du cours serait remboursé (moins le 10\$ de frais). Par la suite, aucun remboursement n'est possible sauf pour cause médicale.*

## 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.



**En cas de tempête, si le Centre  
de services scolaire  
Des Mille-Îles (CSSMI) est fermé,  
nous le sommes aussi !**

[Retour à la table des matières](#)

**Centre 50+ Blainville**  
1001 Chemin du Plan Bouchard  
Blainville  
J7C 4N4  
(450) 435-1708



*Merci à tous nos aimables donateurs !*

**Liza Poulin**  
Mairesse de Blainville  
blainville.ca

**Blainville**  
inspirante

**BLOC**  
Québécois

**Louise Chabot**  
Députée de Thérèse-De Blainville

☎ 450-965-1188  
✉ louise.chabot@parl.gc.ca  
📍 8 Rue St-Charles  
Sainte-Thérèse, Qc, J7E 2A2

**ASSEMBLÉE**  
NATIONALE  
DU QUÉBEC

**Hôtel du Parlement**  
1045, rue des Parlementaires, bureau 1126  
Québec (Québec) G1A 3K4

**Bureau de circonscription**  
204, boulevard du Curé-Labelle, bureau 220  
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 2K7  
Tél. 450 430-7890  
Eric.Girard.GROU@assnat.qc.ca

**Eric Girard**  
Député de Groulx  
Ministre des Finances  
Ministre responsable des Relations  
avec les Québécois d'expression anglaise

**Mario Laframboise**  
Député de Blainville

ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

369, boulevard Adolphe-Chapleau bur. 211  
Bois-des-Filons, Québec J6Z 1H1  
Téléphone : 450 430-8086  
Télécopieur : 450 430-9795

Mario.Laframboise.BLAIN@assnat.qc.ca  
📌 Mario Laframboise - Député de Blainville  
🐦 @LaframboiseMA

**cocomania**  
DÉJEUNER • DÎNER

450-818-2223 info@cocomania.ca • www.cocomania.ca  
1083, boul. Curé-Labelle (local 105)  
Blainville (Québec) J7C 3M9

Suivez-nous !  

**PHARMAPRIX**

**Julie Turgeon**  
Pharmacienne propriétaire

1113, du Curé Labelle  
Blainville, QC  
J7C 2M2

Tél. : 450 420-5831  
Télex : 450 420-5836  
tphx1870@pharmaprix.ca  
www.pharmaprix.ca

[Retour à la table des matières](#)