

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

Printemps/été 2025

Bonjour chers membres,

Voici votre programmation pour les saisons printemps et été 2025. Tout près de trente activités vous sont offertes pour vous permettre soit de vous amuser, de vous détendre, de vous mettre en forme, de vous cultiver, de rencontrer des gens, etc.

Votre conseil d'administration travaille uniquement en gardant en tête le plus grand bonheur de chacun. Ainsi, les décisions qui y sont prises sont mûrement réfléchies en pensant à la globalité des membres. Soyez-en assurés.

Nous vous souhaitons donc d'heureux moments, au sein de notre grande famille.



Joanne et Céline

Responsables de la programmation



À l'agenda

Session printemps/été

14 avril au 20 juin

 Incriptions en personne : 18 et 19 mars 8h à midi

(Réservé aux personnes qui rencontrent des difficultés en informatique)

 Incriptions en ligne : 18 mars (8h) au 25 mars (minuit)

 Semaine des activités/tournois : 24 au 28 mars

 Relâche : Lundi 21 avril (lundi de Pâques)

Lundi 19 mai (fête des Patriotes)

 Déjeuner des bénévoles lundi 28 avril (sur invitation)

 Concert Chorale ~ 14 mai 2025

 Pique-nique annuel 6 juin 2025 (Jockey Club)

SOMMAIRE DES COURS ET ACTIVITÉS

Session printemps/été 2025

Du 14 avril au... (variable selon le cours)

| | |
|---|-----------|
| <i>AÉROBIE sans impact</i> | 5 |
| AÉROBIE sans impact | 5 |
| ANGLAIS intermédiaire/avancé | 5 |
| AQUAJOGGING | 6 |
| BASEBALL-POCHES | 6 |
| BILLARD (Jeu de la 8) | 6 |
| BRIDGE AMICAL | 7 |
| CANASTA | 7 |
| CERVEAUX AU BOULOT | 7 |
| CLUB 500 | 8 |
| CROSSFIT GOLD | 8 |
| <i>DANSE EN LIGNE (débutant 1* et 2 *)</i> | 8 |
| DANSE EN LIGNE (intermédiaire-avancé) | 9 |
| DOIGTS DE FÉE | 9 |
| <i>ESPAGNOL débutant</i> | 9 |
| ESPAGNOL avancé | 10 |
| ÉTIREMENTS | 10 |
| Marche Fitness | 11 |
| Mireille et ses mercredis de bonheur | 11 |

| | |
|---|-----------|
| MISE EN FORME | 11 |
| MUSCULATION ET ÉTIREMENTS | 12 |
| PICKLEBALL | 13 |
| PING-PONG | 14 |
| PING-PONG | 14 |
| QUILLES | 15 |
| SCRABBLE AMICAL | 15 |
| SOCCER EN MARCHANT | 15 |
| VÉLO 13 | 16 |
| YOGA SUR CHAISE | 16 |
| ZUMBA GOLD | 16 |
| Modalités d'inscription | 17 |
| Inscriptions et réinscriptions | 17 |
| Modalités d'annulation | 18 |
| Merci à tous nos aimables donateurs! | 19 |



AÉROBIE sans impact

Formatrice : France Granger

Chalet parc Jacques-Viger

Cours

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

| | | | |
|--|------------------------|---------------------|--------------------|
| Mardi | début - mardi 15 avril | Fin – mardi 17 juin | 10h/10 sem. |
| Participants : min. 11 - max. 18 | | | |
| | Heure | Coût | |
| Mardi (Parc) | 12h45 à 13h45 | 70\$ | |

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

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 16 avril | Fin : mercredi 18 juin | Participants : min. 11 - max. 15 | |
| Durée : 10heures / 10 semaines | | | |
| Jour | Heures | Coût | |
| Mercredi | 9h00 à 10h00 | 70\$ | |

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

Cours

| | | | |
|--|--------------|-------------------------------------|--|
| Description : Anglais conversation intermédiaire/avancé | | | |
| <i>Can, could, et be able to; must et have to; may et might; would et should</i> , seront les vedettes de la session printemps 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 – 14 avril | | Fin : lundi - 9 juin | |
| Participants : Min. 8 - Max. 10 | | | |
| Durée :14 heures / 7semaines | | Relâche : 21 avril et 19 mai | |
| :Jour | Heures | Coût | |
| Lundi | 9h30 – 11h30 | 90\$ | |

[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 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 10 minutes avant le début du cours. | | |
| Début : 1 ^{er} avril Fin : 3 juin | | 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 | 105\$ |

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 18 avril Fin : vendredi 23 mai | | Durée : 6 semaines Min. 10 - Max. 22 |
| Jour | Heures | Coût |
| Vendredi | 9h30 à 12h00 | Gratuit |

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 | 50\$ / année |
| Du lundi au vendredi | 9h00 à 12h00 13h00 à 16h00 | Du 14 avril au 16 mai |

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 Beaugard

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 : 17 avril | | Fin : jeudi 29 mai | |
| | | Préalable : connaissance de base | |
| Jour | | Heures | |
| Jeudi | | 13h00 à 16h00 | |
| | | Coût | |
| | | 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. Relâche : lundi 21 avril et lundi 19 mai | | | |
| Début : lundi 14 avril | | Fin : jeudi 19 juin | |
| | | Prérequis : être disposé à suivre les règles établies | |
| Jour | | Heures | |
| Lundi et jeudi | | 13h00 à 16h00 | |
| | | Coût | |
| | | Gratuit | |

CERVEAUX AU BOULOT

Au Centre / salle des Pionniers 101

Formatrice : Joane Imbeault

Atelier

site web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/cerveaux/>

| | | | |
|---|--|--|--|
| Description : L'atelier Cerveaux au boulot est destiné à s'informer des plus récentes études en neuroscience 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 15 avril | | Fin : mardi 17 juin | |
| | | Participants : Minimum 8 - Maximum 10 | |
| Durée : 15 heures / 10 semaines | | | |
| Jour | | Heures | |
| Mardi | | 10h – 11h30 | |
| | | Coût | |
| | | 75\$ | |
| À prévoir : un cartable avec séparateurs (10), pochettes protectrices, ciseaux, crayon effaçable ou crayon mine et efface. Sans oublier une bouteille d'eau. | | | |

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

[Retour à la table des matières](#)



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 15 avril | | Fin : 18 juin | |
| Jour | Heures | Coût | |
| Mardi et mercredi | 13h00 à 16h00 | 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 17 avril | | Fin : jeudi 19 juin | |
| | | Participants : minimum 11 - maximum 18 | |
| Durée : 12 heures / 10 semaines | | | |
| Jour | Heures | Coût | |
| Jeudi | 10h45 à 12h00 | 85\$ | |

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

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

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 14 avril | | Fin : lundi 16 juin | |
| | | Participants : Minimum 12 - Maximum 20 | |
| Durée : 8 3/4 heures / 7 semaines | | Relâche 21 avril et 19 mai | |
| Jour | Heures | Coût | |
| Lundi | 9h00 à 10h15 | 60\$ | |

[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 14 avril | | Fin : lundi 16 juin | |
| Durée : 7h 1/2 heures / 6 semaines | | Relâche 21 avril, 12 et 19 mai | |
| Participants : Minimum 12 - Maximum 20 | | | |
| Jour | Heures | Coût | |
| Lundi | 10h30 – 11h45 | 50\$ | |

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 15 avril | | Fin : mardi 20 mai | |
| Bienvenue à tous et toutes ! | | | |
| 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 18 avril | | Fin : vendredi 13 juin | |
| Durée : 18 heures / 9 semaines | | Participants : Min. 8 - Max. 10 | |
| Jour | Heures | Coût | |
| Vendredi | 9h30 à 11h30 | 110\$ | |

[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 16 avril Fin : mercredi 11 juin | | Participants : Min. 8 - Max. 10 | |
| Durée : 18heures / 9 semaines | | Préalable : espagnol intermédiaire/débutant | |
| | | | |
| Jour | Heures | Coût | |
| Mercredi | 9h30 à 11h30 | 110\$ | |

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 15 avril Fin mardi 17 juin**
2. **mercredi: (Centre 50+) début mercredi 16 avril Fin mercredi 18 juin**
3. **jeudi : (chalet du parc Jacques-Viger) début jeudi 17 avril Fin jeudi 19 juin (pavillon Oneil-Charron)**

Durée des cours : 10 semaines / 10 heures

| Jour | Heure | | |
|----------|---------------|-------------|------------------------|
| Mardi | 14h à 15h | 70\$ | Min. 11 max. 18 |
| Mercredi | 10h15 à 11h15 | 70\$ | Min. 11 max. 15 |
| Jeudi | 14h à 15h | 70\$ | Min. 11max. 18 |

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

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

[Retour à la table des matières](#)

Marche Fitness

Chalet du parc Jacques-Viger

Formatrice : France Granger
Cours

| | | | |
|--|---------------|--|--|
| Description : marche progressive au rythme variable, entrecoupée d'exercices pour les abdos et fessiers, adaptée au rythme des participants. | | | |
| Début : jeudi 17 avril | | Fin : jeudi 19 juin (dernier jeudi au pavillon Oneil-Charron) | |
| Participants : minimum 11 - maximum 18 | | | |
| Durée : 10 heures / 10 semaines | | Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, bouteille d'eau | |
| Jour | Heures | Coût | |
| Jeudi | 12h45 à 13h45 | 70\$ | |

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

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



Mireille et ses mercredis de bonheur

Maison des associations - P'tit Café

Responsable : Mireille Prince
Activité

| | | | |
|---|--------------|--|--|
| Description : Être ensemble pour jouer, pour peindre, pour discuter ! | | | |
| Début : Mercredi 18 juin au mercredi 27 août | | Participants : Bienvenue à tous ! | |
| Durée : 11 semaines | | | |
| Jour | Heures | Coût | |
| Mercredi | 9h00 – 16h00 | Gratuit | |

MISE EN FORME

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

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 : mardi 15 avril | | Fin : jeudi 19 juin | |
| | | Min 11 | Max 18 |
| Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, petits haltères, élastiques. | | | |
| Jours | Heures | Coût | |
| Mardi | 9h15 à 10h30 | Durée : 12.5 h/ 10sem. 85\$ | |
| Jeudi | 9h15 à 10h30 | Durée : 12.5 h/ 10 sem. 85\$ | |
| Mercredi | 11h30 à 12h30 | Durée : 10 h / 10 sem. 70\$ | |

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

[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 15 avril | | Fin : jeudi 19 juin (dernier jeudi au pavillon Oneil-Charron) | | Participants : mardi : minimum 11 - maximum 18 Mercredi : minimum 11 - maximum 15 Jeudi : minimum 11 – maximum 15 | |
|------------------------|---------------|---|--|---|--|
| Jour | Heures | Coût | | | |
| Mardi | 10h45 à 12h00 | Durée : 12.5 heures / 10 semaines | | 85\$ | |
| Mercredi | 14h15 à 15h15 | Durée : 10 heures / 10 semaines | | 70\$ | |
| Jeudi | 15h15 à 16h15 | Durée : 10heures / 10 semaines | | 70\$ | |

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



[Retour à la table des matières](#)

Mode de fonctionnement pour le pickleball

Assurez-vous de sélectionner le bon niveau : **intermédiaire ou débutant**
Vous devez avoir **vos propres balles identifiées** à votre nom. Seules les balles extérieures jaunes de marque Onix pure 2 ou Onix Fuse G2 sont acceptées
Vous ne pouvez vous inscrire, qu'à un maximum de **trois blocs horaires** par semaine.
P.S. 9 à 11h représente 1 bloc horaire; 11 à 13h un autre bloc.

Visitez notre site WEB : <https://centre50plusblainville.qc.ca/pickleball/>

PICKLEBALL

Au Parc Marc-Aurèle-Fortin 1344 rue Maurice-Cullen Blainville

Activité

Description : Le pickleball est un mélange entre le tennis, le badminton et le ping-pong. Il se joue sur un terrain de 20 X 44 pieds avec filet, balle et raquette. C'est un excellent sport pour toute personne qui désire rester active. L'activité proposée par le Centre 50+ Blainville se veut récréative, sans compétition, ni tournoi.

| | | | |
|---|---------------------------|---|----------------|
| Début : Lundi 5 mai Fin : lundi 27 octobre | | Participants : Maximum 18 | |
| Jour | Heures | <u>Joueurs niveau intermédiaire</u> | Coût : Gratuit |
| Lundi | 9h00-11h00 11h00-13h00 | Responsable: Sylvie Racine et Suzanne Grondin | |

| | | | |
|---|-----------------------------|--|----------------|
| Début : Mardi 6 mai Fin : Mardi 28 octobre | | Participants : Maximum 18 | |
| Jour | Heures | <u>Joueurs niveau intermédiaire</u> | Coût : gratuit |
| Mardi | 9h à 11h00 11h00 à 13h00 | Responsables : Josée Beaudoin et Jacinthe Pellerin | |

| | | | |
|---|-----------------------------|---|----------------|
| Début : Mercredi 7 mai Fin : Mercredi 29 octobre | | Participants : Maximum 18 | |
| Jour | Heures | <u>9h-11h Joueurs débutants</u> <u>11h-13h Joueurs niveau intermédiaire</u> | Coût : gratuit |
| Mercredi | 9h à 11h00 11h00 à 13h00 | Responsable : Jacinthe Pellerin, France Fournier | |

| | | | |
|---|-----------------------------|--|----------------|
| Début : jeudi 8 mai Fin : Jeudi 30 octobre | | Participants : Maximum 18 | |
| Jour | Heures | <u>Joueurs niveau intermédiaire</u> | Coût : gratuit |
| Jeudi | 9h à 11h00 11h00 à 13h00 | Responsables : Sylvie Racine et Josée Beaudoin | |

| | | | |
|---|----------------------------|---------------------------------|----------------|
| Début : Vendredi 9 mai Fin : Vendredi 31 octobre | | Participants : Maximum 18 | |
| Jour | Heures | <u>Joueurs débutants</u> | Coût : gratuit |
| Vendredi | 9h à 11h00 11h00à 13h00 | Responsables : Bernard Ferland | |

[Retour à la table des matières](#)

Toute personne inscrite et qui ne s'est pas présentée après deux (2) fois sans en avoir avisé le ou la responsable, verra son nom retiré de la liste.

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.

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

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

PING-PONG

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Responsable bénévole : Daniel Deslandes

Activité

| | | | |
|--|------------|--|-----------------------------|
| Description : Trois tables de ping-pong pour jeu en double. Aucun tournoi. | | | |
| Début : 17 avril au 15 mai | | Indispensable à prévoir : sa propre raquette | |
| | | Souliers confortables et bouteille d'eau | |
| Jour | Heures | Coût | |
| Jeudi | 9h-10h30 | Gratuit | 2 places disponibles |
| Jeudi | 10h30-midi | Gratuit | 5 places disponibles |



PING-PONG

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Responsable bénévole : Bernard Ferland

Activité

| | | | |
|--|-----------|--|------------------------------|
| Description : Trois tables de ping-pong pour jeu en double. Aucun tournoi. | | | |
| Début : 18 avril Fin : 20 juin | | Indispensable à prévoir : sa propre raquette | |
| Relâche 6 juin | | Souliers confortables et bouteille d'eau | |
| Jour | Heures | Coût | |
| Vendredi | 14h30-16h | Gratuit | 10 places disponibles |

[Retour à la table des matières](#)

QUILLES

Responsables bénévoles : Mario Lépine et 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 16 avril Fin : mercredi 7 mai | | Dîner le 12 mai 2025 à la Maison des associations |
| Indispensable : souliers de quilles | | Participants : 60 joueurs réguliers plus réservistes |
| 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

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. | | |
| Début : lundi 14 avril Fin : 19 juin | | |
| | Heures | Coût |
| Lundi | 13h00 à 16h00 | Gratuit |

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



SOCCER EN MARCHANT

Parc Félix-Leclerc

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 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 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 : 2 juin au 25 août | | Participants : Minimum 15 - Maximum 25 |
| Jour | Heures | Coût |
| Lundi | 9h30 à 11h00 | Gratuit |

[Retour à la table des matières](#)

VÉLO 13

LES INSCRIPTIONS SE FONT UNE FOIS PAR ANNÉE AU PRINTEMPS

Encadreurs: Pierre Chaussé, Lucien Levesque, Huguette Robitaille, Gaston Tremblay, Serge Lewkowicz, Micheline Sénéchal, Michel Belzile, Serge Dallaire, André Godard, Stéfani Giulialo, Anne-Marie Payette, Louis Lafrenière et Jean-Paul Dallaire.

Activité

À chaque sortie, un circuit adapté est offert aux participants. Les trajets sont habituellement situés dans la région. Occasionnellement, des sorties hors région pourraient avoir lieu. Il y aura des événements spéciaux au cours de l'été. Randonnées les mardis et jeudis.

| | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|---------------------------|--|---------------------------|--|
| Début : 15 avril | | Fin : octobre 2025 | | Participants : Maximum 60 | |
| Jour | Heures | | | Coût | |
| Mardi et jeudi | Horaire selon la température | | | 15\$ | |

Remarques : (1) Prévoir des frais d'accès ou de stationnement lors des sorties hors région.

(2) Importante réunion d'organisation au Centre communautaire (hôtel de ville). **Vendredi 4 avril 13 heures.**

(3) Formulaire obligatoire à remplir - règlements régissant Vélo-13

(4) Porter un casque de vélo et des chaussures adéquates.

(5) Avoir son vélo en bonne condition

(6) Suivre le code de la sécurité routière

YOGA SUR CHAISE

Chalet du parc Jacques-Viger

Formatrice : France Granger

Cours

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

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 16 avril | | Fin : mercredi 18 juin | | Participants : minimum 11 - maximum 18 | |
| Début : mardi 15 avril | | Fin : mardi 17 juin | | | |
| Durée : 10heures / 10 semaines | | | | | |
| Jour | Heures | | | Coût | |
| Mardi | 15h15 à 16h15 | | | 70\$ | |
| Mercredi | 13h00 à 14h00 | | | 70\$ | |

À prévoir : Bouteille d'eau et serviette.

ZUMBA GOLD

Formatrice : Magalie Lessard

Au Centre/Salle Lise-Bélanger 102

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 : 14 avril au 2 juin | | Relâches : 21 avril, 12 et 19 mai | | | |
| Durée : 5 heures / 5 semaines | | Participants : Min. 13 - Max. 16 | | | |
| Jours | Heures | | | Coût | |
| Lundi | 13h15-14h15 | | | 35\$ | |

[Retour à la table des matières](#)

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font en ligne. C'est la méthode la plus rapide et la plus facile. On doit avoir notre carte de citoyen (résident ou non-résident) On va sur le site du Centre 50+ Blainville faire son inscription. Voici le lien :

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

Je m'inscris

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, 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.

*Les **inscriptions en personne** sont disponibles chez-nous **uniquement** dans le but d'accommoder ceux qui ont de la difficulté avec ce qui touche l'informatique. Ça ne vous assure absolument pas une place dans l'activité choisie puisqu'un nombre limité de places est réservé pour les **inscriptions en personne**.*

En personne :

Mardi 18 mars de 8h à midi

Mercredi 19 mars de 8h à midi

En ligne :

Mardi 18 mars (8h) au 25 mars (minuit)



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

Pour la session printemps/été pas besoin de réinscription pour les activités 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 Récréoaquatique : 190 rue Marie-Chapleau, Blainville.

Parc Félix-Leclerc : 1084 rue Gilles-Vigneault, Blainville.

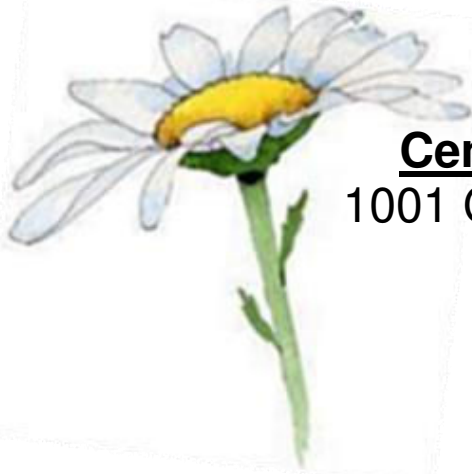
Parc Marc-Aurèle Fortin : 1344 rue Maurice-Cullen, Blainville

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

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

Hôtel du Parlement
 1045, rue des Parlementaires, bureau 1126
 Québec (Québec) G1A 1A4

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

Mario Laframboise
 Député de Blainville

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

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

Mario.Laframboise.MA@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
 Téléc. : 450 420-5836
 tpx.1870@pharmaprix.ca
 www.pharmaprix.ca

[Retour à la table des matières](#)