

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

**Chers membres,**

C'est avec beaucoup de joie que nous débuterons bientôt une nouvelle année au cœur de notre magnifique famille du Centre 50+ Blainville. Nous espérons que vous ressentez le même plaisir que nous. Nos membres sont des gens de qualité et de cœur. Et nous en sommes bien fières.

Nous vivrons pendant l'hiver quelques bouleversements puisque notre si jolie ville reçoit la 60<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec et ce, pendant notre session. Ainsi notre centre sera fermé entre le 20 février et le 8 mars. Facile de comprendre que la ville a besoin de tous ses locaux pour cet événement d'ampleur. Permettez-nous donc de vous suggérer fortement de participer aussi à cette aventure comme bénévole. Le faire vous permettrait de vivre un moment historique.

Par ailleurs, la programmation que nous vous présentons aujourd'hui compte plus d'une trentaine d'activités. Au fil du temps, notre offre s'est énormément diversifiée... Il y a beaucoup de nouveautés et c'est grâce au dynamisme de nombreux et généreux bénévoles et à la belle ouverture d'esprit d'une présidence efficace et visionnaire.

**Une délicieuse harmonie règne chez nous. Joie !**



**Joanne et Céline  
Responsables de la programmation**

# À l'agenda

Inscriptions en ligne : du 9 au 16 décembre inclusivement

Mardi 9 décembre inscriptions en personne sur rendez-vous

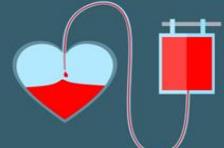
450-435-1708



**Votre Dîner de Noël mardi 16 décembre**

*Billets en vente dès le 24 novembre*

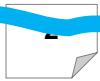
**Héma Québec 5 janvier**



**Diner St-Valentin 12 février**

20 février au 8 mars votre Centre fermé

Pour les Jeux du Québec



# SOMMAIRE DES COURS ET ACTIVITÉS

Session hiver 2026 – 5 janvier au 5 avril

## Centre fermé deux semaines du 20 février au 8 mars/Jeux d'hiver

|  |    |
|--|----|
| AÉROBIE sans impact.....                   | 5  |
| ANGLAIS intermédiaire/avancé .....         | 5  |
| AQUAJOGGING .....                          | 6  |
| BALLON SUISSE.....                         | 6  |
| BASEBALL-POCHES .....                      | 6  |
| BILLARD .....                              | 7  |
| BRIDGE AMICAL.....                         | 7  |
| CANASTA .....                              | 7  |
| CHANTONS AVEC PLAISIR .....                | 8  |
| CLUB 500.....                              | 8  |
| CLUB DE LECTURE 1.....                     | 8  |
| CLUB DE LECTURE 2.....                     | 9  |
| CRIBBLE .....                              | 9  |
| CROSSFIT GOLD.....                         | 9  |
| DANSE EN LIGNE (débutant) .....            | 10 |
| DANSE EN LIGNE (intermédiaire-avancé)..... | 10 |
| DOIGTS DE FÉE .....                        | 10 |
| ÉCHECS .....                               | 11 |
| ESPAGNOL débutant .....                    | 11 |
| ESPAGNOL intermédiaire .....               | 11 |
| ESPAGNOL avancé.....                       | 12 |
| ÉTIREMENTS (stretching) .....              | 12 |
| HOCKEY SOUPLE À PIED (expérimental) .....  | 13 |
| MATINS CAUSERIE .....                      | 13 |
| MISE EN FORME .....                        | 13 |
| MUSCULATION ET ÉTIREMENTS .....            | 14 |
| PALET (Shuffleboard).....                  | 14 |
| PEINTURE acrylique ou huile.....           | 14 |
| PING-PONG.....                             | 15 |
| QUILLES .....                              | 16 |
| SCRABBLE AMICAL .....                      | 16 |

|   |    |
|---|----|
| SKI DE FOND .....                                   | 16 |
| SOCCE EN MARCHANT .....                             | 17 |
| VIACTIVE (classique) .....                          | 17 |
| VIACTIVE (Taï Chi Qi Gong) .....                    | 18 |
| VOLLEYBALL ASSIS (expérimental) .....               | 18 |
| YOGA SUR CHAISE.....                                | 19 |
| ZUMBA GOLD .....                                    | 19 |
| <i>Devenir membre de notre Centre .....</i>         | 20 |
| Retour à la table des matières .....                | 20 |
| <i>Modalités d'inscription.....</i>                 | 21 |
| <i>Politique de remboursement .....</i>             | 22 |
| Lieux et adresses du déroulement des activités..... | 23 |
| <i>Merci à tous nos aimables donateurs !.....</i>   | 24 |



# **hiver 2026**

## **AÉROBIE sans impact**

**Formatrice : France Granger**

**Cours**

**mardi, mercredi et jeudi : salle communautaire Parc équestre**

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

Mardi      début - mardi 6 janvier    Fin – mardi 31 mars      11 heures / 11 semaines

Mercredi    début – mercredi 7 janvier    Fin – mercredi 1<sup>er</sup> avril      11 heures / 11 semaines

Jeudi      début – jeudi 8 janvier    Fin – jeudi 2 avril      11 heures / 11 semaines.

**Participants : min. 11 - max 25**

**relâche 24-25-26 février et 3-4-5 mars 2026**

Mardi

Heure

Coût

**65\$**

Mercredi

9h00 à 10h00

**65\$**

Jeudi

13h00 à 14h00

**65\$**

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**

**Formatrice : Carla Gonzalez**

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

**Cours**

**Au Centre /salle des Pionniers 101**

Description: Anglais conversation intermédiaire/avancé

*You are quite good in English, but you want to improve what you already know, that's the place for you. Together, with pleasure and fun we will enhance our knowledge. Conversation on different subjects, grammar of course, pronunciation, idioms, songs... all to help us become way better!*

Début : lundi 12 janvier    Fin : lundi 30 mars

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

Durée : 20 heures / 10 semaines

**Relâche lundi 23 février et 2 mars**

Jour

Heures

Coût

lundi

9h30 – 11h30

**120\$**

**[Retour à la table des matières](#)**

## AQUAJOGGING

Centre récréo aquatique de Blainville, 190 rue Marie Chapleau

### Cours

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

Description : Munis d'une ceinture de flottaison adaptée, les participants pourront faire différents exercices aérobiques, de la marche ou de la course en eau profonde, sans trop d'impact sur les articulations et le dos, dans la partie profonde du bassin de natation. **Il faut arriver 15 minutes avant le début du cours pour se préparer.**

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Début : 13 janvier Fin : 24 mars | Carte de citoyen obligatoire (résident ou non-résident)<br>On peut obtenir cette carte en ligne, au centre récréo aquatique de Blainville ou à la bibliothèque Paul-Mercier. |
| Durée : 10 heures / 10 semaines  | Participants : minimum : 10 maximum : 18   |
| Jour                             | Heures   |

Relâche 3 mars 2026

Mardi 11h00 à 11h55 Coût : **100\$**

## BALLON SUISSE

Responsable : France Granger

### cours

salle communautaire Parc équestre

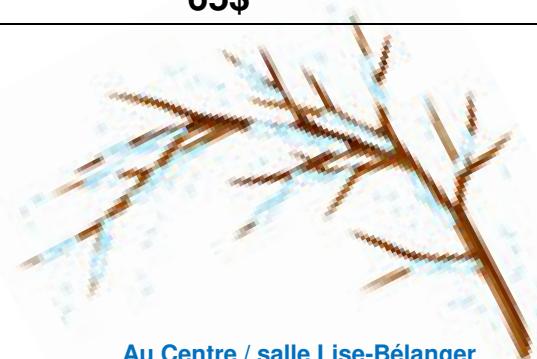
Description : Exercices sur un gros ballon suisse. On peut s'en procurer un dans les magasins à grande surface. Il y a différents formats : 45, 50, 55 ou 60 pouces. Ce qui est important, c'est qu'une fois assis sur le ballon, les genoux soient à la hauteur des hanches. Renseignez-vous au moment de l'achat.

**Relâche 25 février et 4 mars**

Travail de la tonification des muscles, de l'équilibre ainsi que de la souplesse.

|   |                                 |         |         |
|---|---------------------------------|---------|---------|
| Début : 7 janvier Fin : 1 <sup>er</sup> avril   | Durée : 11 heures / 11 semaines | Min. 10 | Max. 25 |
| Indispensables à prévoir : son ballon, un tapis d'exercices, chaussures et vêtements confortables, bouteille d'eau. |                                 |         |         |
| Jours   | Heures                          | Coût    |         |

Mercredi 14h15 à 15h15 **65\$**



## BASEBALL-POCHES

Responsable bénévole : Denis Papineau

### Activité

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

Au Centre / salle Lise-Bélanger

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 28 février et 7 mars**

|   |                     |                   |
|---|---------------------|-------------------|
| Début : vendredi 9 janvier Fin : vendredi 27 mars | Durée : 10 semaines | Min. 10 - Max. 22 |
| Jour  | Heures              | Coût              |

Vendredi 9h30 à 12h00 **Gratuit**

[Retour à la table des matières](#)

**BILLARD**

8

**Le jeu de la huit****Responsables bénévoles : Michel Franc et André Beauregard****Au Centre / à l'étage****Activité**Site WEB : <https://centre50plusblainville.qc.ca/billard/>

| Jours  | Heures                        | 50\$ / année<br>de septembre à septembre<br><b>Relâche du 23 février au 6 mars</b> |
|--|-------------------------------|--|
| Du lundi au vendredi   | 9h00 à 12h00<br>13h00 à 16h00 |  |
| <b>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!)</b>   |                               |  |
| 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. |                               |  |
| <b>Début : 5 janvier Fin session hiver : 27 mars</b>   |                               |  |

**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 : 8 janvier au 2 avril   |               | <b>Préalable : connaissance de base</b> |
| Durée : 33 hres / 11 sem.  |               | <b>Relâche 26 février et 5 mars</b>     |
| Jour   | Heures        | Coût                                    |
| Jeudi  | 13h00 à 16h00 | Gratuit                                 |

**CANASTA****Responsable bénévole : Nicole Trudel-Dumont****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. |               |  |
|--|---------------|--|
| <b>Relâche 26 février et 5 mars</b>  |               |  |
| Début : jeudi 8 janvier au 2 avril   |               | <b>Prérequis : être disposé à suivre les règles établies</b> |
| Jour   | Heures        | Coût   |
| Jeudi  | 13h00 à 16h00 | Gratuit  |

[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 7 janvier Fin : mercredi 29 avril

**Concert prévu le vendredi 1<sup>er</sup> mai**

Relâche : les mercredis 25 février et 4 mars 2026

|   |               |   |
|---|---------------|---|
| Durée : 26 heures /13 semaines (plus un dimanche intensif le 22 mars de même que le concert le 1 <sup>er</sup> mai) |               | Nombre de participants : <b>Min. 26 - Max. 50</b> |
| Jour  | Heures        | Coût  |
| Mercredi  | 13h00 à 15h00 | <b>150\$</b>                                      |

## **CLUB 500**

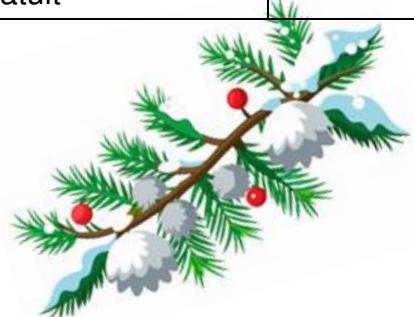
**Au Centre / P'tit café**

**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 6 janvier  | Fin : mercredi 1 <sup>er</sup> avril | relâche 24-25 février et 3 et 4mars |
| Jour   | Heures                               | Coût                                |
| Mardi et mercredi  | 13h00 à 16h00                        | Gratuit                             |



## **CLUB DE LECTURE 1**

**Bibliothèque de Blainville**

**Responsable bénévole : Suzanne Blackburn**

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

**Activité**

|   |  |
|---|--|
| Description : Avec la formule offerte par la bibliothèque de Blainville « Mon club de lecture à emporter » le Centre 50+ Blainville vous offre l'opportunité de vous joindre à un groupe de passionnés de lecture. Rencontre une fois par mois un mardi. Groupe de 4 à 6 personnes. |  |
|---|--|

Rencontres prévues les 5 janvier, 2 février, 2 mars, 13 avril, 4 mai et 1 juin 2026.

Début : 5 janvier Fin : 1 juin

|       |               |         |
|-------|---------------|---------|
| Jour  | Heures        | Coût    |
| Lundi | 13h00 à 16h00 | Gratuit |

[\*\*Retour à la table des matières\*\*](#)

## **CLUB DE LECTURE 2**

**Responsable bénévole :** Éliane Julien  
**Activité**

Petite cuisine à l'étage

Description : Avec la formule offerte par la bibliothèque de Blainville « Mon club de lecture à emporter » et autres suggestions de lectures variées, le Centre 50+ Blainville vous offre l'opportunité de vous joindre à un groupe de passionnés de lecture. Rencontre une fois par mois un mardi. Groupe de 4 à 8 personnes.

Rencontres prévues les 6 janvier, 3 février, 10 mars, 7 avril, 5 mai et 2 juin 2026.

Début : 6 janvier Fin : 2 juin

| Jour  | Heures       | Coût    |  |
|-------|--------------|---------|--|
| Mardi | 10h00 à midi | Gratuit |  |

## **CRIBLE**

Au Centre / P'tit café

**Responsable bénévole :** France Fournier  
**Site Web :** <https://centre50plusblainville.qc.ca/crib/>  
**Activité**

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

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

Le but est de s'amuser et de faire de nouvelles rencontres en toute amitié. (**maximum 20 inscriptions**)

Début : lundi 5 janvier Fin : lundi 30 mars Relâche 23 et 27 février et 2 et 6 mars

| Jour     | Heures       | Coût    |  |
|----------|--------------|---------|--|
| Lundi    | 13h à 16h    |         |  |
| Vendredi | 9h30 à 12h00 | Gratuit |  |

## **CROSSFIT GOLD**

**Formatrice :** France Granger  
**Site Web:** <https://centre50plusblainville.qc.ca/coursfrancegranger/>  
**Cours**

salle communautaire Parc équestre

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 : 8 janvier Fin : 2 avril Participants : **minimum 11 - maximum 25**

Durée : 11 semaines / 11 heures Relâche : 26 février et 5 mars

| Jour  | Heures        | Coût        |  |
|-------|---------------|-------------|--|
| Jeudi | 10h15 à 11h15 | <b>65\$</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)

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 5 janvier   | Fin : lundi 30 mars | Participants : <b>Minimum 12 - Maximum 22</b> |  |
| Durée : 13.75 heures / 11 semaines  |                     | Relâche : 23 février et 2 mars                |  |
| Jour  | Heures              | Coût  |  |
| Lundi   | 9h00 à 10h15        | <b>90\$</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 5 janvier  | Fin : lundi 30 mars | Participants : <b>Minimum 12 - Maximum 22</b> |  |
| Durée : 13.75 heures / 11 semaines   |                     | Relâche 23 février et 2 mars                  |  |
| Jour   | Heures              | Coût  |  |
| Lundi  | 10h30 – 11h45       | <b>90\$</b>                                   |  |

## DOIGTS DE FÉE

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Responsables bénévoles : Louise Lajeunesse et Louise Gallant

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 6 janvier   | Fin : mardi 31 mars | <b>Relâche 24 février et 3 mars</b> |  |
| Jour  | Heures              | Coût                                |  |
| Mardi   | 13h00 à 16h00       | Gratuit                             |  |

[Retour à la table des matières](#)



## ÉCHECS

Au Centre / salle des Pionniers 101

Responsable bénévole : André Beauregard et Daniel Dalpé

Activité

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

|  |               |                |                                       |
|--|---------------|----------------|---------------------------------------|
| Description : Venez vous joindre à notre nouveau club d'échecs. Parties amicales et amusement garanti. |               |                |                                       |
| Début : mardi 6 janv.  | Fin : 31 mars | <b>Max. 14</b> | <b>Relâche : 24 février et 3 mars</b> |
| Jour   | Heures        | Coût           |                                       |
| mardi  | 9h à 12h      | Gratuit        |                                       |

## ESPAGNOL débutant

Au Centre / salle des Pionniers 101

Formatrice : Carla Gonzalez

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

Cours

|  |                     |  |  |
|--|---------------------|--|--|
| Description :  |                     |  |  |
| Ce cours est conçu pour les apprenants qui souhaitent se familiariser avec l'espagnol, pour voyager ou juste pour s'amuser. Il focalise sur l'apprentissage des bases essentielles telles les salutations, les nombres, les verbes, les expressions courantes et les éléments de la vie quotidienne. |                     |  |  |
| Introduction à la prononciation espagnole à travers des dialogues pratiques et des exercices simples. Des supports visuels et des activités interactives sont utilisés pour faciliter la compréhension et encourager la participation active des apprenants.   |                     |  |  |
| Création d'un environnement accueillant et stimulant où chacun peut progresser à son propre rythme, en acquérant les fondations pour communiquer en espagnol. Enrichissement de l'expérience culturelle vers une nouvelle langue et un nouveau monde.  |                     |  |  |
| Ambiance informelle et décontractée. L'enseignement s'adapte aux besoins du groupe. On apprend toujours en s'amusant.  |                     |  |  |
| ¡ Bienvenidos !  |                     |  |  |
| Début : Mardi 13 janvier   | Fin : mardi 31 mars | Participants : <b>Min. 8 - Max. 10</b> |  |
| Durée : 20 heures / 10 semaines  |                     | <b>Relâche : 24 février et 3 mars</b>  |  |
| Jour   | Heures              | Coût                                   |  |
| Mardi  | 13h00 à 15h00       | <b>120\$</b>                           |  |

## ESPAGNOL intermédiaire

Au Centre / salle des Pionniers 101

Formatrice : Carla Gonzalez

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

Cours

|  |                        |  |                                       |
|--|------------------------|--|---------------------------------------|
| Ce cours est conçu pour les apprenants qui souhaitent se familiariser davantage avec l'espagnol. On a une base, un peu de vocabulaire, on se débrouille un petit peu mais on veut approfondir.   |                        |  |                                       |
| Création d'un environnement accueillant et stimulant où chacun peut progresser à son propre rythme, en développant nos connaissances pour communiquer en espagnol. Enrichissement de l'expérience culturelle vers une nouvelle langue et un nouveau monde. |                        |  |                                       |
| Ambiance informelle et décontractée. L'enseignement s'adapte aux besoins du groupe. On apprend toujours en s'amusant. ¡ Hasta la vista !   |                        |  |                                       |
| Début : Vendredi 16 janvier  | Fin : Vendredi 27 mars | Participants : <b>Min. 8 - Max. 10</b> | <b>Relâche : 27 février et 6 mars</b> |
| Durée : 18 heures / 9 semaines   |                        | Préalable : une base dans cette langue |                                       |
| 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**

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

**Cours**

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

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

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

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

¡Los esperamos!

|  |              |  |
|--|--------------|--|
| Début : mercredi 14 janvier Fin : mercredi 1 <sup>er</sup> avril |              | Participants : <b>Min. 8 - Max. 10</b> |
| Durée : 20 heures / 10 semaines                                  |              | Préalable : espagnol intermédiaire     |
| Jour   | Heures       | Coût                                   |
| Mercredi   | 9h30 à 11h30 | <b>120\$</b>                           |

## **ÉTIREMENTS (stretching)**

**Formatrice : France Granger**

**Cours**

salle communautaire Parc équestre

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

1. mardi : début mardi 6 janvier. Fin mardi 31 mars
2. mercredi: début mercredi 7 janvier Fin mercredi 1<sup>er</sup> avril
3. jeudi : début jeudi 8 janvier Fin jeudi 2 avril

Durée de chaque cours: 11 semaines / 11 heures relâche entre le 20 février et le 8 mars

| Jour     | Heure         | Coût        |                        |
|----------|---------------|-------------|------------------------|
| Mardi    | 14h15 à 15h15 |             |                        |
| Mercredi | 10h15 à 11h15 |             |                        |
| Jeudi    | 14h15 à 15h15 | <b>65\$</b> | <b>Min. 11 max. 25</b> |

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

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

[Retour à la table des matières](#)

## **HOCKEY SOUPLE À PIED** (expérimental)

**Responsable : Josée Charbonneau**

**Activité**

**Pavillon ONeil-Charron**

Deux équipes de 4 joueurs jouent au hockey bottine avec des bâtons en plastique et une balle souple, sur un terrain réduit.

|                            |                                      |  |
|----------------------------|--------------------------------------|--|
| Début : mercredi 7 janvier | Fin : mercredi 1 <sup>er</sup> avril | Participants : <b>Minimum 8 - Maximum 12</b> |
| Durée : 11 semaines        |                                      | <b>Relâche 25 février et 4 mars</b>          |
| Jour                       | Heures                               | Coût   |
| Mercredi                   | 10h45 à 12h00                        | Gratuit                                      |

## **MATINS CAUSERIE**

**Au Centre / petite cuisine / à l'étage**

**Responsable bénévole : Lilianne Nantel**

**Activité**

Description : Vous avez envie de rencontrer des gens pour discuter, pour partager des opinions, pour entendre des points de vue différents des vôtres sur des sujets qui seraient choisis par votre groupe. Ou vous avez tout simplement envie de rencontrer des gens, de partager un bon moment... C'est possiblement une activité pour vous.

|                           |                     |  |
|---------------------------|---------------------|--|
| Début : mardi 6 janvier   | Fin : mardi 31 mars | Maximum de participants : 10 personnes |
| Jour                      | Heures              | Coût                                   |
| Mardi / aux deux semaines | 10h à 11h30         | Gratuit                                |

## **MISE EN FORME**

**Formatrice : France Granger**

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

**Cours**

**salle communautaire Parc équestre**

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.

**Relâche entre le 20 février et le 8 mars**

|                         |                     |                              |
|-------------------------|---------------------|------------------------------|
| Début : mardi 6 janvier | Fin : jeudi 2 avril | Participants : min 11 max 25 |
|-------------------------|---------------------|------------------------------|

Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, petits haltères, élastiques.

| Jours    | Heures        | Coût  |
|----------|---------------|---|
| Mardi    | 9h00 à 10h00  | Durée : 11 semaines / 11 heures <b>65\$</b> |
| Mercredi | 11h30 à 12h30 | Durée : 11 semaines / 11 heures <b>65\$</b> |
| Jeudi    | 9h00 à 10h00  | Durée : 11 semaines / 11 heures <b>65\$</b> |

**Retour à la table des matières**



## MUSCULATION ET ÉTIREMENTS

Formatrice : France Granger

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

Cours

salle communautaire Parc équestre

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 6 janvier.<br>Jeudi 8 janvier | Fin : mardi 31 mars<br>Fin : jeudi 2 avril | Participants : mardi : minimum 11 - maximum 25<br>Jeudi : minimum 11 - maximum 25 |
| Jour  | Heures                                     | Coût<br>Relâche : 24 et 26 fév. 3 et 5 mars                                       |
| Mardi                                       | 10h15 à 11h15                              | Durée : 11 semaines / 11 heures <b>65\$</b>                                       |
| Jeudi                                       | 11h30 à 12h30                              | Durée : 11 semaines / 11 heures <b>65\$</b>                                       |

## PALET (*Shuffleboard*)

Responsable bénévole : Gérard Nantel

Activité

Pavillon Ouel-Charron

Description : Le but du « shuffleboard » est de faire glisser des palets sur la piste pour marquer des points en plaçant les siens dans les zones de score les plus élevées et en délogeant ceux de l'adversaire.

**Maximum 12 joueurs**

|                     |               |  |
|---------------------|---------------|--|
| Début : 9 janvier   | Fin : 27 mars | Relâche : 27 février et 6 mars           |
| Durée : 10 semaines |               | Souliers confortables et bouteille d'eau |
| Jour                | Heures        | Coût                                     |
| Vendredi            | 13h-15h30     | Gratuit                                  |

## PEINTURE acrylique ou huile

Au Centre / salle des Pionniers 101

Formateur : Pierre Demers

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

Cours

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

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

|                                 |                     |                                       |
|---------------------------------|---------------------|---------------------------------------|
| Début : Jeudi 8 janvier         | Fin : Jeudi 2 avril | Participants : <b>Min. 6 – Max. 6</b> |
| Durée : 22 heures / 11 semaines |                     | Relâche : 26 février et 5 mars        |
| Jour                            | Heures              | Coût                                  |
| Jeudi                           | 10h à 12h           | <b>175\$</b>                          |
| Jeudi                           | 13h à 15h           | <b>175\$</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 30\$ pour l'achat d'un cahier d'exercices qui sera fourni par l'enseignant.

[Retour à la table des matières](#)

## Mode de fonctionnement pour le ping-pong

Vous pouvez vous inscrire à deux blocs horaires maximum, sur une ou deux journées.

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

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

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

### **PING-PONG**

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

**Responsables bénévoles** Mardi - Susan Chapman et Alain Deschênes  
Jeudi – Pierre-Jean Forget

**Activité**

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

| Description : Trois tables de ping-pong pour jeu en double. Aucun tournoi. <b>Maximum 20 joueurs</b> |               |  |
|--|---------------|--|
| Début : 6 janvier  | Fin : 2 avril | Indispensable à prévoir : sa propre raquette |
| Souliers confortables et bouteille d'eau   |               | Relâche : 24, 26 février, 3 et 5 mars.       |
| Jour   | Heures        | Coût   |
| Mardi  | 9h -10h30     | Gratuit                                      |
| Mardi  | 10h30- midi   | Gratuit                                      |
| Jeudi  | 9h-10h30      | Gratuit                                      |
| Jeudi  | 10h30-midi    | Gratuit                                      |

### **PING-PONG**

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

**Responsable bénévole** : Sylvie Malo et Consuelo Munares  
**Activité**  
Site WEB : <https://centre50plusblainville.qc.ca/ping-pong/>

| Description : Trois tables de ping-pong pour jeu en double. Aucun tournoi. <b>Maximum 20 joueurs</b> |               |  |
|--|---------------|--|
| Début : 9 janvier  | Fin : 27 mars | Indispensable à prévoir : sa propre raquette |
| Relâche : les 27 février et 6 mars   |               | Souliers confortables et bouteille d'eau     |
| Jour   | Heures        | Coût   |
| Vendredi   | 13h-14h30     | Gratuit                                      |
| Vendredi   | 14h30-16h     | Gratuit                                      |

[Retour à la table des matières](#)

## **QUILLES**

**Responsables bénévoles : Linda Gamelin-Lépine et Mario Lépine**

**Activité**

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

|  |                       |                                  |                     |
|--|-----------------------|----------------------------------|---------------------|
| Description : Voilà une heureuse occasion de vous joindre à un bon groupe d'adeptes des petites quilles. C'est une belle activité qui n'a plus besoin de présentation. |                       |                                  |                     |
| Début : mercredi 7 janvier   | Fin : mercredi 20 mai | Durée : 19 semaines              | Relâche 4 mars 2026 |
| Indispensable: souliers de quilles   |                       | Bienvenue aux nouveaux joueurs ! |                     |
| Jour   | Heures                | Coût                             |                     |
| Mercredi   | 09h30 à 12h00         | 20\$/semaine                     |                     |
| <b>Dîner de fin d'année : la date est encore à déterminer</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**

**Responsable bénévole : Monique Bélanger**

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

**Activité**

Description : Vous êtes en quête d'améliorer votre vocabulaire? Voici donc l'occasion idéale, tout en vous initiant au scrabble « amical ». Le principe du jeu est que 2, 3 ou 4 joueurs réunis autour d'un même jeu pigent chacun leur tour des lettres dans le but de former des mots sur le jeu en rattachant leurs lettres aux mots déjà formés.

Il n'est pas nécessaire d'être bon puisqu'on s'amuse en apprenant. Ce n'est surtout pas une compétition. Le seul plaisir de fraterniser avec une « belle gang » est fort agréable.

|                         |               |  |
|-------------------------|---------------|--|
| Début : lundi 5 janvier | Fin : 30 mars | Durée 11 semaines 33heures - Relâche 23 février, 2 mars, |
|                         | Heures        | Coût   |
| Lundi                   | 13h00 à 16h00 | Gratuit  |

## **SKI DE FOND**

**Parc du Parc du domaine vert**

**Responsables bénévoles : 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. Peu importe les conditions, l'activité extérieure aura lieu. Prévoir des crampons lorsque les conditions de neige ne sont pas propices au ski.

|                         |                          |                              |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Début : mardi 6 janvier | Fin : selon la nature... | Relâche 24 février et 3 mars |
|                         | Heures                   | Coût                         |
| Parc du Domaine Vert    | 10h00                    | Gratuit                      |

**[Retour à la table des matières](#)**



## **SOCCEER EN MARCHANT**

Parc équestre (Guy-Frigon)

**Responsable : Josée Charbonneau**

**Activité**

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

Le soccer en marchant est une activité adaptée et accessible à toutes et à tous. Deux équipes de joueurs évoluent sur un terrain réduit, en respectant des règles simples. Pas de course, pas de contact. Les déplacements plus lents et la circulation du ballon permettent tout de même de dépenser de l'énergie et de s'amuser agréablement. Une partie de soccer en marchant est aussi la somme de toutes nos maladresses, de nos coups manqués, de nos fous rires et de nos exploits étonnantes et épatais. On s'amuse sans prétention dans la bonne humeur.

|                         |                     |   |
|-------------------------|---------------------|---|
| Début : lundi 5 janvier | Fin : lundi 30 mars | Participants : <b>Minimum 15 - Maximum 25</b> |
| Durée : 11 semaines     |                     | <b>Relâche : 23 février et 2 mars</b>         |
| Jour                    | Heures              | Coût  |
| Lundi                   | 9h30 à 11h00        | Gratuit                                       |

## **Mode de fonctionnement pour Viactive**

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

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

### **VIACTIVE (classique)**

**Formateurs : Serge Dallaire / Gilles Nadon**

**Activité**

**Lundi : Pavillon Ouel Charron**  
**Vendredi : Centre Guy-Frigon**

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

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

|  |                        |   |
|--|------------------------|---|
| Début : lundi 5 janvier                              | Fin : vendredi 27 mars | Participants les lundis : Minimum 8 - Maximum 25    |
|  |                        | Participants les vendredis : Minimum 8 – Maximum 40 |
| Durée : lundi 10 h / 10 sem. Vendredi : 9 h / 9 sem. |                        | <b>Relâche lundi 23 février, 2 et 9 mars</b>        |
|  |                        | <b>Relâche vendredi 27 février, 6 et 13 mars</b>    |
| Jour   | Heures                 | Coût  |
| Lundi  | 9h30 à 10h30           | Gratuit   |
| Vendredi   | 9h30 à 10h30           | Gratuit   |

**[Retour à la table des matières](#)**

## **VIACTIVE (Taï Chi Qi Gong)**

Pavillon ONeil-Charron

**Formateurs: Serge Dallaire / Gilles Nadon**

**Activité**

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

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

|  |   |
|--|---|
| Début : lundi 5 janvier Fin : vendredi 27 mars   | Participants les lundis : Minimum 8 - Maximum 25<br>Participants les vendredis : Minimum 8 – Maximum 40 |
| Durée : lundi 9 h / 9 sem. Vendredi 9 h / 9 sem. | <b>Relâche lundi 23 février, 2 et 9 mars</b><br><b>Relâche vendredi 27 février, 6 et 13 mars</b>        |
| Jour   | Heures  |
| lundi  | 10h45 à 11h45   |
| Vendredi   | 10h45 à 11h45   |

## **VOLLEYBALL ASSIS (expérimental)**

**Responsable : Josée Charbonneau**

Pavillon ONeil-Charron

Activité Deux équipes de 4 à 6 joueurs assis sur des chaises, essaient de faire traverser un ballon léger du côté de l'équipe adverse sans que l'autre équipe puisse le retourner. Le petit terrain est muni d'un filet mi-bas.

|   |  |
|---|--|
| Début : mercredi 7 janvier Fin : mercredi 1 <sup>er</sup> avril | Participants : <b>Minimum 8 - Maximum 16</b> |
| Durée : 11 semaines   | <b>Relâche 25 février et 4 mars</b>          |
| Jour  | Coût   |
| Mercredi  | Gratuit                                      |



[Retour à la table des matières](#)

## **YOGA SUR CHAISE**

**Formatrice : France Granger**

**Cours**

**salle communautaire Parc équestre**

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

|   |   |   |
|---|---|---|
| Début : mardi 6 janvier<br>mercredi 7 janvier | Fin : mardi 31 mars<br>Fin : mercredi 1 <sup>er</sup> avril | Participants : <b>minimum 11 - maximum 25</b>             |
| Durée : 11 heures /11 semaines                |   | Relâche : entre le 24 février et le 4 mars (jeux d'hiver) |
| Jour  | Heures  | Coût  |
| Mardi   | 11h30 à 12h30   | <b>65\$</b>   |
| Mercredi                                      | 13h00 à 14h00   | <b>65\$</b>   |
| Mardi   | 15h30 à 16h30   | <b>65\$</b>   |

A prévoir : Bouteille d'eau et serviette.

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

## **ZUMBA GOLD**

**Au Centre/Salle Lise-Bélanger 102**

**Formatrice : Magalie Lessard**

**Cours**

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

|                                 |               |  |
|---------------------------------|---------------|--|
| Début : lundi 12 janvier        | Fin : 30 mars | <b>Relâche : 23 février et 2 mars (jeux du Québec)</b> |
| Durée : 10 heures / 10 semaines |               | Participants : <b>Min. 13 - Max. 16</b>                |
| Jours                           | Heures        | Coût   |
| Lundi                           | 13h15-14h15   | <b>55\$</b>  |
| Lundi                           | 14h30-15h30   | <b>55\$</b>  |

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

**Retour à la table des matières**



## *Devenir membre de notre Centre*

L'adhésion au centre 50+ Blainville coûte 25\$ pour les résidents de Blainville et 70\$ pour les non-résidents. Cette adhésion devient échue à la fin août, peu importe le moment où vous êtes devenu membre.

On peut adhérer en ligne ou en personne à l'accueil du Centre.

L'adhésion, non remboursable, vous donne droit de participer aux cours et activités du Centre. Notez que nos cours sont payants mais plusieurs de nos activités sont totalement gratuites, de plus quelques fois dans l'année vous pouvez participer aux dîners, pique-niques, épuchette pour un prix très économique.

En devenant membre, vous profitez également de communications régulières concernant les nouveautés, les événements spéciaux et les offres exclusives réservées à nos membres. Notre équipe est disponible pour répondre à vos questions et vous accompagner dans le choix des activités correspondant à vos intérêts.

[Retour à la table des matières](#)



# *Modalités d'inscription*

On doit s'assurer d'avoir une 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 récreoquatique 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  et vous serez redirigé vers le site de la Ville de Blainville où vous pouvez **créer votre compte** si ce n'est déjà fait.

Une fois votre compte créé, le reste sera facile ! On choisit les activités ou les cours auxquels on veut participer et s'il y a des frais, on paye en ligne avec une carte de crédit. Si c'est trop difficile, on donne des formations gratuites pour comment faire.

N'hésitez pas à demander : 450-435-1708

**Inscription en personne  
Sur rendez-vous seulement**

**Mardi 9 décembre**

**Vous pouvez prendre rendez-vous à compter du 1<sup>er</sup> décembre**

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

[Retour à la table des matières](#)

# *Politique de remboursement*

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

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



[Retour à la table des matières](#)

## **Lieux et adresses du déroulement des activités**

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

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

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

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

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

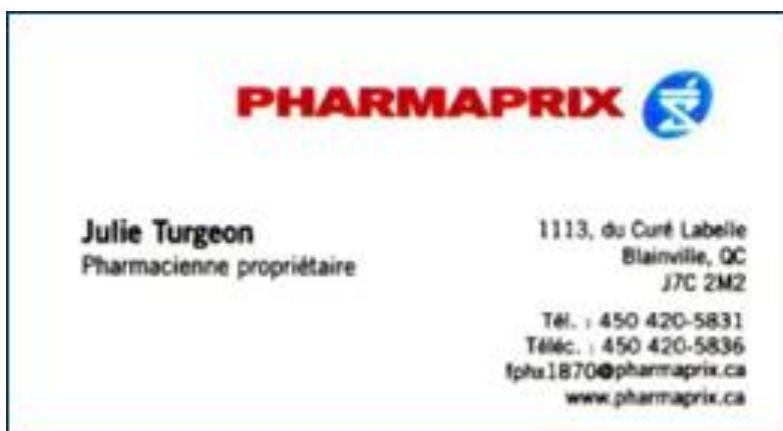
**Centre Récréoaquatique** : 190 rue Marie-Chapleau, Blainville.

**Bibliothèque** : 1003 rue de la Mairie, Blainville.

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

[Retour à la table des matières](#)

# *Merci à tous nos aimables donateurs !*



[Retour à la table des matières](#)