

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 vivons pendant l'hiver quelques bouleversements puisque notre si jolie ville reçoit la 60^e 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

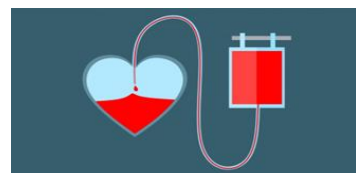
450-435-1708



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
CRIBLE	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
SOCCER 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 ^{er} 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	
	Heure	Coût	
Mardi	13h00 à 14h00	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			
<i>You are quite good in English, but you want to improve what your 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!</i>			
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 récréoaquatique de Blainville, 190 rue Marie Chapleau

Cours

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

Description : Munis d'une ceinture de flottaison adaptée, les participants pourront faire différents exercices aérobiques, de la marche ou de la course en eau profonde, sans trop d'impact sur les articulations et le dos, dans la partie profonde du bassin de natation. Il faut arriver 15 minutes avant le début du cours pour se préparer.		
Début : 13 janvier Fin : 24 mars	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	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 ^{er} 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

Le jeu de la huit



Responsables bénévoles : Michel Franc et André Beauregard

Au Centre / à l'étage

Activité

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

Jours	Heures	50\$ / année de septembre à septembre Relâche du 23 février au 6 mars
Du lundi au vendredi	9h00 à 12h00 13h00 à 16h00	
Pour avoir accès au jeu, il faut nécessairement être membre du Centre 50+ Blainville et payer le coût annuel de 50\$ (PAS D'INVITÉS SVP!)		
Avant de vous inscrire à notre Club de billard, une bonne connaissance des principes du jeu est requise et vous devez avoir eu la chance de jouer au billard à quelques occasions préalablement.		
Début : 5 janvier Fin session hiver : 27 mars		

BRIDGE AMICAL

Responsable bénévole : Josée Beauregard

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Activité

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

Description : L'activité s'adresse à des bridgeurs ayant déjà suivi un cours de bridge et qui désirent jouer librement entre amis.			
Début : jeudi : 8 janvier au 2 avril		Préalable : connaissance de base	
Durée : 33 hres / 11 sem.		Relâche 26 février et 5 mars	
Jour	Heures	Coût	
Jeudi	13h00 à 16h00	Gratuit	

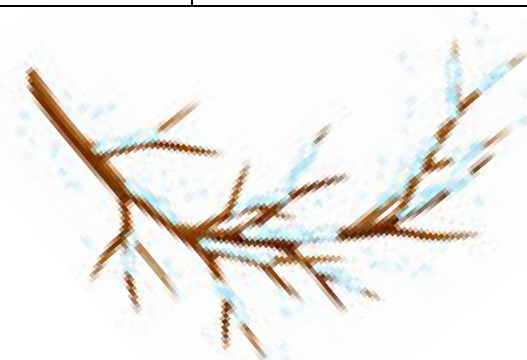
CANASTA

Responsable bénévole : Nicole Trudel-Dumont

Au Centre / P'tit café

Activité

Description : Le canasta est un jeu qui se joue avec deux jeux de cartes de 54 cartes. Le jeu peut réunir 2 à 6 joueurs.			
Relâche 26 février et 5 mars			
Début : jeudi 8 janvier au 2 avril		Prérequis : être disposé à suivre les règles établies	
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	
Relâche : les mercredis 25 février et 4 mars 2026		Concert prévu le vendredi 1 ^{er} mai	
Durée : 26 heures /13 semaines (plus un dimanche intensif le 22 mars de même que le concert le 1 ^{er} mai)		Nombre de participants : Min. 26 - Max. 50	
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	13h00 à 15h00	150\$	

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 rejoignez notre groupe dynamique et très jovial au Petit café.			
Début : mardi 6 janvier		Fin : mercredi 1 ^{er} avril	relâche 24-25 février et 3 et 4 mars
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	Gratuit	
Vendredi	9h30 à 12h00		

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	65\$	

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 : Minimum 12 - Maximum 22	
Durée : 13.75 heures / 11 semaines		Relâche : 23 février et 2 mars	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	9h00 à 10h15	90\$	

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 : Minimum 12 - Maximum 22	
Durée : 13.75 heures / 11 semaines		Relâche 23 février et 2 mars	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	10h30 – 11h45	90\$	

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		Relâche 24 février et 3 mars	
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/echeecs>

Description : Venez vous joindre à notre nouveau club d'échecs. Parties amicales et amusement garanti.			
Début : mardi 6 janv.	Fin : 31 mars	Max. 14	Relâche : 24 février et 3 mars
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 : Min. 8 - Max. 10	
Durée : 20 heures / 10 semaines		Relâche : 24 février et 3 mars	
Jour	Heures	Coût	
Mardi	13h00 à 15h00	120\$	

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 : Min. 8 - Max. 10	
		Relâche : 27 février et 6 mars	
Durée : 18 heures / 9 semaines		Préalable : une base dans cette langue	
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

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 ^{er} avril		Participants : Min. 8 - Max. 10	
Durée : 20 heures / 10 semaines		Relâche : 25 février et 4 mars	
		Préalable : espagnol intermédiaire	
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	9h30 à 11h30	120\$	

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^{er} 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	65\$	Min. 11 max. 25
Mercredi	10h15 à 11h15		
Jeudi	14h15 à 15h15		

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

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

[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 ^{er} avril		Participants : Minimum 8 - Maximum 12
Durée : 11 semaines		Relâche 25 février et 4 mars
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 65\$
Mercredi	11h30 à 12h30	Durée : 11 semaines / 11 heures 65\$
Jeudi	9h00 à 10h00	Durée : 11 semaines / 11 heures 65\$

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

PALET (Shuffleboard)

Responsable bénévole : Gérard Nantel

Activité

Pavillon Oneil-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 : Min. 6 – Max. 6	
Durée : 22 heures / 11 semaines			Relâche : 26 février et 5 mars	
Jour	Heures		Coût	
Jeudi	10h à 12h		175\$	
Jeudi	13h à 15h		175\$	

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. Maximum 20 joueurs		
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. Maximum 20 joueurs		
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	
Dîner de fin d'année : la date est encore à déterminer			

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](#)



SOCCKER EN MARCHANT

Parc équestre (Guy-Frigon)

Responsable : Josée Charbonneau

Activité

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

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

Début : lundi 5 janvier Fin : lundi 30 mars		Participants : Minimum 15 - Maximum 25
Durée : 11 semaines		Relâche : 23 février et 2 mars
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 pourrions possiblement vous offrir un 3^e bloc, selon la demande.

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

VIACTIVE (classique)

Formateurs : Serge Dallaire / Gilles Nadon

Lundi : Pavillon Oneil Charron
Vendredi : Centre Guy-Frigon

Activité

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

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

Début : lundi 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.		Relâche lundi 23 février, 2 et 9 mars Relâche vendredi 27 février, 6 et 13 mars	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	9h30 à 10h30	Gratuit	
Vendredi	9h30 à 10h30	Gratuit	

[Retour à la table des matières](#)

VIACTIVE (Tai Chi Qi Gong)

Pavillon Oneil-Charron

Formateurs: Serge Dallaire / Gilles Nadon

Activité

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

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

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

VOLLEYBALL ASSIS (expérimental)

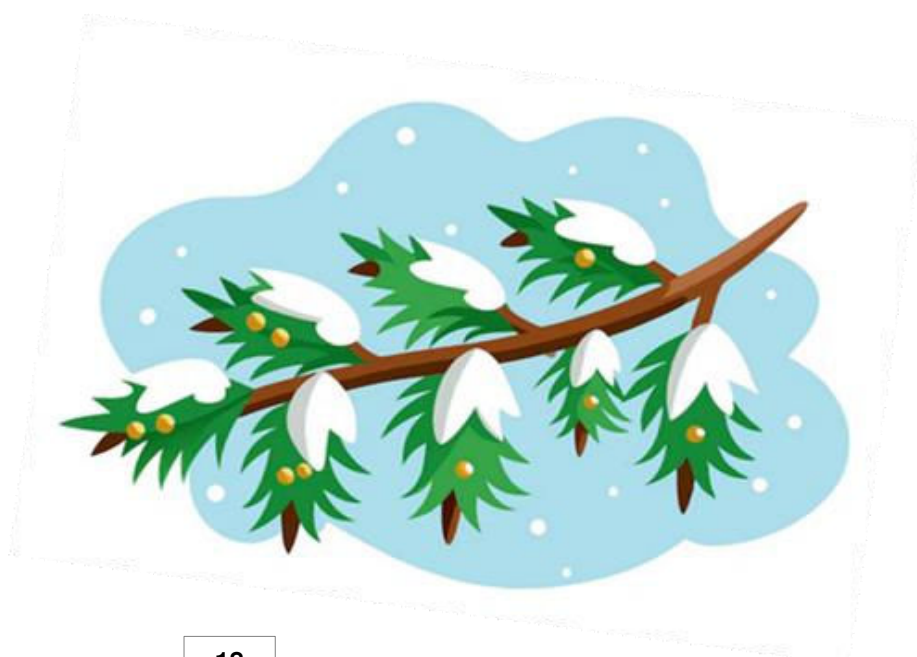
Responsable : Josée Charbonneau

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 ^{er} avril		Participants : Minimum 8 - Maximum 16	
Durée : 11 semaines		Relâche 25 février et 4 mars	
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	9h30 à 10h30	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 mercredi 7 janvier	Fin : mardi 31 mars Fin : mercredi 1 ^{er} avril	Participants : minimum 11 - maximum 25
Durée : 11 heures /11 semaines		Relâche : entre le 24 février et le 4 mars (jeux d'hiver)
Jour	Heures	Coût
Mardi	11h30 à 12h30	65\$
Mercredi	13h00 à 14h00	65\$
Mardi	15h30 à 16h30	65\$

À prévoir : Bouteille d'eau et serviette.

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

ZUMBA GOLD

Au Centre/Salle Lise-Bélanger 102

Formatrice : Magalie Lessard

Cours

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

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

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, épluchette 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 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  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^{er} 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](#)