

Centre de services et activités pour les personnes de 50 ans et plus de la MRC Thérèse-de Blainville

1001 chemin du Plan Bouchard, Blainville, J7C 4N4  
(450) 435-1708

# Printemps/Été 2026

Bonjour à toutes et à tous !

Après les innombrables et ravissants flocons qu'on a reçus « gracieusement » du ciel (gracieusement dans tous ses sens), enfin on voit le beau temps qui prend peu à peu sa place.

Les activités de printemps et d'été vont bientôt débiter et donc le moment de vous inscrire arrive.

Un événement d'importance aura lieu le mercredi 27 mai. Nul autre que le très connu Dr Gilles Lapointe viendra vous rencontrer. Après des conférences partout au Canada, aux États-Unis et en Europe, c'est votre Centre qui le recevra. Lisez vos infolettres. Joie !

Notre Centre va tout à fait joliment. L'équipe de bénévoles qui le fait fonctionner est une équipe formidable, généreuse, joyeuse et attentionnée. On remercie tout ce beau monde.

Nous aurons notre pique-nique annuel encore ce 12 juin. C'est un si bon moment pour se rencontrer et pour s'amuser. Mettez-le à votre agenda.

Un merci spécial au conseil d'administration, qui est harmonieux, facilitateur de projets et plein d'énergie.

Soyons heureux ensemble !



Joanne et Céline  
Responsables de la programmation

# À l'agenda



**Je m'inscris**

Inscriptions en ligne : du 17 au 24 mars inclusivement

Mardi 17 mars inscriptions en personne sur rendez-vous seulement

On prend les rendez-vous à compter du 9 mars

450-435-1708

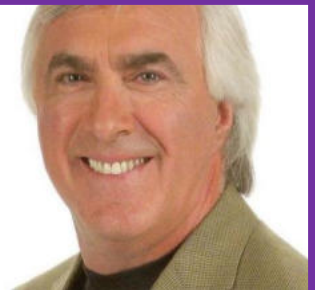


**Concert chorale vendredi 1<sup>er</sup> mai**

Mercredi 27 mai

*Dr Gilles Lapointe,  
conférencier/motivateur*

*« Vieillir n'est pas un péché »*



*\*À ne pas manquer*

**Pique-Nique vendredi 12 juin**



# SOMMAIRE DES COURS ET ACTIVITÉS

Session printemps/été 2026 – début 13 avril, fins variables selon l'activité

AÉROBIE sans impact.....	5
ANGLAIS intermédiaire/avancé .....	5
AQUAJOGGING .....	6
BASEBALL-POCHES .....	6
BILLARD .....	6
BRIDGE AMICAL .....	7
CANASTA .....	7
CERVEAUX AU BOULOT .....	7
CRIBLE .....	8
CROSSFIT GOLD.....	9
DANSE AVEC FRANCE .....	9
DANSE EN LIGNE (débutant) .....	10
DANSE EN LIGNE (intermédiaire-avancé).....	10
DOIGTS DE FÉE .....	10
ESPAGNOL débutant .....	11
ESPAGNOL intermédiaire .....	11
ÉTIREMENTS (stretching).....	12
MARCHE FITNESS .....	12
MIREILLE ET SES MERCREDIS DE BONHEUR .....	12
MISE EN FORME .....	13
MUSCULATION ET ÉTIREMENTS .....	14
PALET (Shuffleboard).....	14
PEINTURE acrylique ou huile.....	14
PICKLEBALL.....	15
PING-PONG.....	17
QUILLES .....	18
SCRABBLE AMICAL .....	18
VÉLO 13.....	18
YOGA SUR CHAISE.....	19
ZUMBA GOLD .....	19
<i>Devenir membre de notre Centre .....</i>	<i>20</i>
<i>Modalités d'inscription.....</i>	<i>21</i>
<i>Politique de remboursement .....</i>	<i>22</i>

*Lieux et adresses du déroulement des activités .....23*

*Merci à tous nos aimables collaborateurs !.....24*

*On se souhaite le plus beau des étés !*



# Printemps/été 2026

## AÉROBIE sans impact

Formatrice : France Granger

Cours

mardi et jeudi : salle communautaire Centre Guy-Frigon

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

Mardi début - mardi 14 avril Fin – mardi 16 juin 10 heures / 10 semaines

Jeudi début – jeudi 16 avril Fin – jeudi 18 juin 10 heures / 10 semaines.

Participants : **min. 11** - **max 20**

	Heure	Coût	
Mardi	13h00 à 14h00	<b>60\$</b>	12, 26 mai et 16 juin cours au Pavillon Oneil-Charron
Jeudi	13h00 à 14h00	<b>60\$</b>	14 et 21 mai cours au Pavillon Oneil-Charron

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 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!*

Début : lundi 13 avril Fin : lundi 25 mai

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

Durée : 12 heures/ 6 semaines

relâche : 18 mai « Fête des Patriotes »

Jour	Heures	Coût	
lundi	9h30 – 11h30	<b>75\$</b>	

[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. <b>Il faut arriver 15 minutes avant le début du cours pour se préparer.</b>		
Début : 31 mars Fin : 2 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	
Mardi	11h00 à 11h55	Coût : <b>100\$</b>



## BASEBALL-POCHES

Responsable bénévole : Denis Papineau

### Activité

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

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

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 17 avril Fin : 5 juin		Durée : 8 semaines
		<b>Min. 10 - Max. 22</b>
Jour	Heures	Coût
Vendredi	9h30 à 12h00	<b>Gratuit</b>

## BILLARD



Le jeu de la huit

Au Centre / à l'étage

Responsables bénévoles : Michel Franc et André Beaugard

### Activité

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

Jours	Heures	<b>50\$ / année</b> de septembre à septembre
Du lundi au vendredi	9h00 à 12h00 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 : 13 avril Fin session: 15 mai</b>		

[Retour à la table des matières](#)

## BRIDGE AMICAL

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Responsable bénévole : Josée Beauregard

Activité

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

Description : L'activité s'adresse à des bridgeurs ayant déjà suivi un cours de bridge et qui désirent jouer librement entre amis.			
Début : jeudi : 16 avril au 28 mai		Préalable : connaissance de base	
Durée : 18 hres / 6 sem.		Relâche : 21 mai	
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.			
Début: 16 avril		Fin : 11 juin	
9 semaines		27 heures	
Prérequis : être disposé à suivre les règles établies			
Jour	Heures	Coût	
Jeudi	13h00 à 16h00	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 7 avril		Fin : mardi 9 juin	
Participants :		Minimum 8 - Maximum 10	
Durée : 15 heures / 10 semaines			
Jour	Heures	Coût	
Mardi	10h – 11h30	75\$	
À prévoir : un cartable avec séparateurs (10), pochettes protectrices, ciseaux, crayon effaçable ou crayon mine et efface. Sans oublier une bouteille d'eau.			

[Retour à la table des matières](#)



## **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 13 avril

Fin : lundi 8 juin

relâche : **lundi 18 mai**

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

[Retour à la table des matières](#)

## CROSSFIT GOLD

Formatrice: France Granger

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

Cours

salle communautaire Centre Guy-Frigon

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 : 16 avril    Fin : 18 juin		Participants : <b>minimum 11 - maximum 20</b>	
Durée : 10 semaines / 10 heures			
Jour	Heures	Coût	
Jeudi	10h15 à 11h15	<b>60\$</b>	<b>14 et 21 mai cours au Pavillon Oneil-Charon</b>

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

## DANSE AVEC FRANCE

Responsable : France Granger

cours

salle communautaire Centre Guy-Frigon

Description : Tu veux danser ? Viens t'amuser avec nous tout en améliorant ta mémoire, ton rythme, ta souplesse et ta coordination. Suite d'enchaînements de mouvements, déplacements en diagonale. Une variété de chorégraphies à interpréter. Alors, on danse...					
Début : 15 avril    Fin : 17 juin		Durée : 10 heures / 10 semaines		Min. 11	Max. 25
À prévoir : chaussures et vêtements confortables, bouteille d'eau.					
Jours	Heures	Coût	<b>Le 27 mai le cours aura lieu au Pavillon Oneil-Charron</b>		
Mercredi	14h15 à 15h15	<b>60\$</b>			



[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 13 avril		Fin : lundi 8 juin	
Participants : <b>Minimum 12 - Maximum 22</b>			
Durée : 8 semaines		Relâche 18 mai « fête des Patriotes »	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	9h00 à 10h15	<b>65\$</b>	

## DANSE EN LIGNE (intermédiaire-avancé)

Formatrice : Marjolaine Cyr

Cours

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

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 13 avril		Fin : 8 juin	
Participants : <b>Minimum 12 - Maximum 22</b>			
Durée : 8 semaines		Relâche 18 mai « fête des Patriotes »	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	10h30 – 11h45	<b>65\$</b>	

## DOIGTS DE FÉE

Responsables bénévoles : Louise Lajeunesse et Louise Gallant

Activité

Site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/doigts-de-fees/>



Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Description : tricot et divers projets d'artisanat. Tout ça en jasant et en prenant un breuvage !			
Début : mardi 14 avril		Fin : mardi 19 mai	
6 semaines		18 heures	
Jour	Heures	Coût	
Mardi	13h00 à 16h00	Gratuit	

[Retour à la table des matières](#)

## ESPAGNOL débutant

Formatrice : Carla Gonzalez

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

Cours

Au Centre / salle des Pionniers 101

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 ! <span style="float: right;">* Idéalement, avoir suivi la session hiver 2026</span>			
Début : Mardi 21 avril		Fin : mardi 26 mai	
Participants : <b>Min. 8</b>		<b>Max. 10</b>	
Durée : 12 heures / 6 semaines			
Jour	Heures	Coût	
Mardi	13h00 à 15h00	<b>80\$</b>	

## ESPAGNOL intermédiaire

Formatrice : Carla Gonzalez

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

Cours

Au Centre / salle des Pionniers 101

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 ! <span style="float: right;">* Idéalement, avoir suivi la session hiver 2026</span>			
Début : Vendredi 10 avril		Fin : Vendredi 28 mai	
Participants : <b>Min. 8</b>		<b>Max. 10</b>	
Durée : 16 heures / 8 semaines		Préalable : une base dans cette langue	
Jour	Heures	Coût	
Vendredi	9h30 à 11h30	<b>100\$</b>	

[Retour à la table des matières](#)



## ÉTIREMENTS (stretching)

Formatrice : France Granger

Cours

salle communautaire Centre Guy-Frigon

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

1. mardi : du mardi 14 avril au mardi 16 juin	12, 26 mai et 16 juin au Pavillon Oneil-Charron
2. mercredi: du mercredi 15 avril au mercredi 17 juin	27 mai au Pavillon Oneil-Charron
3. jeudi : du jeudi 16 avril au jeudi 18 juin	14 et 21 mai au Pavillon Oneil-Charron

Durée de chaque cours: 10 semaines / 10 heures

Jour	Heure	Coût	Min. 11 max. 20
Mardi	14h15 à 15h15	60\$	
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/>

## MARCHE FITNESS

Formatrice : France Granger

Cours

Salle communautaire – Centre Guy-Frigon

Description : : marche progressive au rythme variable, entrecoupée d'exercices pour les abdos et fessiers, adaptée au rythme des participants.

Début : mercredi 15 avril Fin : mercredi 17 juin	Participants : minimum 11 - maximum 20		
Durée : 10 heures / 10 semaines	Le 27 mai cours au Pavillon Oneil-Charron		
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	9h00-10h00	60\$	

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



## MIREILLE ET SES MERCREDIS DE BONHEUR

Responsable : Mireille Prince

Activité

Maison des associations - P'tit Café

Description : Être ensemble pour jouer, pour peindre, pour discuter !

Début : Mercredi 17 juin au mercredi 26 août	Participants : Bienvenue à tous !		
Durée : 9 semaines	Relâche : 24 juin et 1 <sup>er</sup> juillet		
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	9h00 – 16h00	Gratuit	

[Retour à la table des matières](#)

## MISE EN FORME

Formatrice : France Granger

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

Cours

salle communautaire /Centre Guy-Frigon

Description : programme collectif d'activités physiques. Chaque séance se divise en quatre segments. Nous débutons par une période d'échauffement suivie d'une routine au son d'une musique entraînante. Vient ensuite une pause de dix minutes. Nous poursuivons enfin avec, en alternance, la tonification, le cardio, des exercices avec bâton, élastique, haltères ou s'inspirant du tai-chi, de la boxe ou du Yoga/Pilates. La séance prend fin par une période d'étirements.

Début : mardi 14 avril    Fin : jeudi 18 juin

Participants : min 11    max 20

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

Jours	Heures	Coût	
Mardi	9h00 à 10h00	Durée : 10 semaines / 10 heures	<b>60\$</b>
Mercredi	11h30 à 12h30	Durée : 10 semaines / 10 heures	<b>60\$</b>
Jeudi	9h00 à 10h00	Durée : 10 semaines / 10 heures	<b>60\$</b>

**N.B. Les mardis 12, 26 mai et 16 juin, les cours seront au Pavillon Oneil-Charron**

**Le mercredi 27 mai, cours au Pavillon Oneil-Charron**

**Les jeudis 14 et 21 mai les cours seront au Pavillon Oneil-Charron**



[Retour à la table des matières](#)

## MUSCULATION ET ÉTIREMENTS

Formatrice : France Granger

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

Cours

salle communautaire/ Centre Guy-Frigon

Description : exercices préventifs et thérapeutiques afin d'améliorer votre vie au quotidien, suivis d'une période d'étirements afin de relâcher les tensions musculaires. Tonification au niveau des muscles, amplitude du mouvement, diminution de blessures. Souliers d'exercice, tapis d'exercice, poids 1, 2 ou 3 lb (facultatif), serviette et bouteille d'eau.			
Début : mardi 14 avril Jeudi 16 avril		Fin : mardi 16 juin Fin : jeudi 18 juin	Participants : mardi : minimum 11 - maximum 20 Jeudi : minimum 11 - maximum 20
Jour	Heures		<b>Mardis : 12, 26 mai et 16 juin cours au Pavillon Oneil-Charron</b> <b>Jeudis : 14 et 21 mai, cours au Pavillon Oneil-Charron</b>
Mardi	10h15 à 11h15		Durée : 10 semaines / 10 heures <b>60\$</b>
Jeudi	11h30 à 12h30		Durée : 10 semaines / 10 heures <b>60\$</b>

## 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.			
<b>Maximum 6 joueurs</b>			
Début : 17 avril		Fin : 8 mai	Les inscrits seront contactés quand des places seront libres.
Durée : 4 semaines		Souliers confortables et bouteille d'eau	
Jour	Heures		Coût
Vendredi	13h-15h30		Gratuit

## PEINTURE acrylique ou huile

Formateur : Pierre Demers

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

Cours

Au Centre / salle des Pionniers 101

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 16 avril		Fin : Jeudi 11 juin	
Participants : <b>Min. 6</b>		<b>Max. 6</b>	
Durée : 18 heures / 9 semaines			
Jour	Heures		Coût
Jeudi	10h à 12h		<b>145\$</b>
Jeudi	13h à 15h		<b>145\$</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](#)

Le **pickleball** est un mélange de tennis, badminton et ping-pong qui se joue à (4) quatre joueurs sur un terrain de 20 X 44 pieds avec filet. L'activité proposée par le Centre 50+ Blainville se veut **récréative, sans compétition, ni tournoi. Les équipes sont organisées en rotation.**

### Mode de fonctionnement

- Assurez-vous de sélectionner le bon niveau : **débutant ou intermédiaire.**
- Vous devez fournir votre raquette, porter des chaussures appropriées et avoir des balles identifiées à votre nom (Onix pure 2 ou Onix Fuse G2 jaunes)
- Le port de lunettes de protection est fortement recommandé
- Vous pouvez vous inscrire à un **maximum de deux blocs horaires** par semaine.

Lire attentivement la note **\*Important** en fin de tableau

## **PICKLEBALL**

### Activité

Au Parc Marc-Aurèle-Fortin, 1344 rue Maurice-Cullen Blainville  
Au Parc des Hirondelles, 41 rue Paul-Mainguy

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.**

<b>Début : Lundi 18 mai</b>		<b>Fin : lundi 12 octobre</b>		Participants : Maximum 22	
Jour	Heures	Débutants		Intermédiaires	
Lundi	9h00-12h00	<b>Parc Marc-Aurèle-Fortin</b>		<b>Parc des hirondelles</b>	
Responsables		<b>Sylvie Racine</b>		<b>Lucia Balasca</b>	

<b>Début : Mardi 19 mai</b>		<b>Fin : Mardi 6 octobre</b>		Participants : Maximum 22	
Jour	Heures	Intermédiaires		Intermédiaires	
Mardi	9h00-12h00	<b>Parc Marc-Aurèle-Fortin</b>		<b>Parc des hirondelles</b>	
Responsables		<b>Sylvie Racine</b>		<b>Josée Beaudoin</b>	

<b>Début : Mercredi 20 mai</b>		<b>Fin : Mercredi 7 octobre</b>		Participants : Maximum 22	
Jour	Heures	Débutants		Intermédiaires	
Mercredi	9h00 – 12h00	<b>Parc Marc-Aurèle-Fortin</b>		<b>Parc des hirondelles</b>	
Responsables		<b>Bernard Ferland</b>		<b>Jacinthe Pellerin</b>	

[Retour à la table des matières](#)

<b>Début : jeudi 21 mai</b>		<b>Fin : Jeudi 8 octobre</b>		Participants : Maximum 22	
Jour	Heures	Intermédiaires		Intermédiaires	
Jeudi	9h00 – 12h00	<b>Parc Marc-Aurèle-Fortin</b>		<b>Parc des hirondelles</b>	
Responsables		<b>Bernard Ferland</b>		<b>Josée Beaudoin</b>	

<b>Début : Vendredi 22 mai</b>		<b>Fin : Vendredi 9 octobre</b>		Participants : Maximum 22	
Jour	Heures	Débutants		Intermédiaires	
Vendredi	9h00 – 12h00	<b>Parc Marc-Aurèle-Fortin</b>		<b>Parc des hirondelles</b>	
Responsables		<b>Micheline Tessier</b>		<b>Jacinthe Pellerin</b>	

### **\*Important**

- ✓ Toute personne inscrite à (1) une session et qui ne s'est pas présentée deux fois sans en avoir avisé le ou la responsable verra son inscription annulée pour la session.
- ✓ Les bénévoles peuvent vous reclasser selon votre compétence. Du coaching de base sera offert aux débutants (pointage, règles de base, principaux coups...).
- ✓ Le joueur intermédiaire contrôle ses services, se positionne sur le terrain selon le jeu, retourne les balles et maîtrise les concepts ainsi que les règles.
- ✓ Un rencontre préliminaire sera tenue le **vendredi 24 avril** en après-midi à la salle communautaire du Centre Guy-Frigon.

[Retour à la table des matières](#)



## Mode de fonctionnement pour le ping-pong

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

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

Activité

Responsable bénévole Mardi et jeudi : Pierre-Jean Forget

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

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Description : Trois tables de ping-pong pour jeu en double. Aucun tournoi. <b>Maximum 20 joueurs</b>		
Début : 14 avril      Fin : 4 juin		Indispensable à prévoir : sa propre raquette
Souliers confortables et bouteille d'eau		<b>Relâche : jeudi 21 mai</b>
Jour	Heures	Coût
Mardi	9h -10h30	Gratuit
Mardi	10h30- midi	Gratuit
Jeudi	9h-10h30	Gratuit
Jeudi	10h30-midi	Gratuit

### PING-PONG

Responsable bénévole : Sylvie Malo et Consuelo Munares

Activité

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

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Description : Trois tables de ping-pong pour jeu en double. Aucun tournoi. <b>Maximum 20 joueurs</b>		
Début : 17 avril      Fin : 5 juin		Indispensable à prévoir : sa propre raquette
		Souliers confortables et bouteille d'eau
Jour	Heures	Coût
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 15 avril		Fin : mercredi 20 mai	
		Durée : 6 semaines	
Indispensable: souliers de quilles		Bienvenue aux nouveaux joueurs !	
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	09h30 à 12h00	<b>20\$/semaine</b>	
<b>Dîner de fin d'année : 21 mai</b>			

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

## SCRABBLE AMICAL

Responsable bénévole : Monique Bélanger

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

Activité

Au Centre / Salle 101

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.			
<b>Début : lundi 13 avril</b>		<b>Fin : lundi 8 juin</b>	
		Durée 8 semaines 24 heures - <b>Relâche 18 mai « Patriotes »</b>	
	Heures	Coût	
Lundi	13h00 à 16h00	Gratuit	

## 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, Stéfani Giulialo, Anne-Marie Payette, Louis Lafrenière, Jean-Paul Dallaire et Denis Demoors.

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.			
<b>Début : 14 avril</b>		<b>Fin : octobre 2026</b>	
		Participants : Maximum 60	
Jour	Heures	Coût	
Mardi et jeudi	Horaire selon la température	<b>15\$</b>	

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

(2) Importante réunion d'organisation au Centre Guy-Frigon. **Vendredi 10 avril 13 heures.**

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

(4) Avoir son vélo en bonne condition

(5) Suivre le code de la sécurité routière

[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. Et si jamais c'était trop difficile, on donne des formations gratuites pour apprendre comment faire. N'hésitez pas à demander : 450-435-1708

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

**Mardi 17 mars 2026**

**Vous pouvez prendre rendez-vous à compter du 9 mars.**

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

**Le 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)

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

**Centre Récréoaquatique** : 190 rue Marie-Chapleau, 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 collaborateurs !



[Retour à la table des matières](#)

