

Automne 2026

Nous y voilà !

Enfin pas tout à fait parce qu'on sait que l'été parfois s'attarde chez nous, étant donné qu'on l'aime, qu'on sait en profiter et qu'il nous aime bien aussi.

Mais notre rentrée va se faire dans quelques semaines. Hâte de se revoir !

On vous présente encore une magnifique programmation. Deux nouveautés ! Routine Zen et Zumba Gold doux. Elles sont bien détaillées dans les pages qui suivent. De plus *conférences et ateliers* garniront la saison.

On vous demande de bien lire tous les détails pour les inscriptions, les remboursements, les frais d'adhésion etc.

Il ne nous reste qu'à nous souhaiter la plus belle des années !

Qu'elle soit remplie de belles amitiés, de rencontres intéressantes, de découvertes et surtout de...



Joanne et Céline
Responsables de la programmation

À l'agenda

La rentrée

Inscriptions en ligne : du 18 au 25 août inclusivement

Mardi 18 août : inscriptions en personne !

Les inscriptions en personne sont sur rendez-vous seulement.

Mardi 18 août : 8h à midi et 13h à 16h

« Le seul moment pour prendre un rendez-vous pour
inscription en personne
sera le lundi 17 août, de 9h à midi et de 13h à 16 heures »

450-435-1708

Mercredi 26 août 2026 (remis au vendredi 28 si pluie)

« LA FÊTE DE LA RENTRÉE »

à la maison des associations (votre centre)

Épluchette de blé d'Inde, jeux et retrouvailles !

« **C'est gratuit, mais vous devrez vous être inscrit
pour pouvoir y participer : en ligne,
ou en personne (comptoir ou téléphone),
le lundi 17 août
de 9h à midi et de 13h à 16 heures. »**



Jeudi

17 septembre 2026

13h30

Assemblée générale
annuelle

Hôtel de ville Blainville

Toutes les activités et tous les cours du Centre sont
annulés lors de cet après-midi.





Vendredi 30 octobre 2026
Dîner d'Halloween au parc équestre

Mardi 15 décembre 2026
Dîner de Noël
Au Centre communautaire
de l'Hôtel de ville



SOMMAIRE DES COURS ET ACTIVITÉS

Session automne 2026 – 8 septembre au 12 décembre (14 semaines)

▪ AÉROBIE sans impact.....	7
▪ AÉROBIE sans impact / Marche Fitness	7
▪ ANGLAIS intermédiaire/avancé	8
▪ AQUAJOGGING	8
▪ BALLON SUISSE.....	9
▪ BASEBALL-POCHES	9
▪ BILLARD	10
▪ BRIDGE AMICAL	10
▪ CANASTA	11
▪ CERVEAUX AU BOULOT	11
▪ CHANTONS AVEC PLAISIR	12
▪ CLUB 500	12
▪ CLUB DE LECTURE.....	13
▪ CRIBLE	13
▪ CROSSFIT GOLD.....	14
▪ DANSE EN LIGNE (débutant)	15
▪ DANSE EN LIGNE	15
▪ DOIGTS DE FÉE	16
▪ ÉCHECS	16
▪ ESPAGNOL débutant/intermédiaire	17
▪ ESPAGNOL intermédiaire/avancé.....	17
▪ ESPAGNOL avancé.....	18
▪ ÉTIREMENTS (stretching).....	18
▪ HOCKEY SOUPLE À PIED	19
▪ MARCHE-FITNESS/ AÉROBIE sans impact.....	19
▪ MISE EN FORME	19
▪ MUSCULATION ET ÉTIREMENTS	20
▪ PALET (Shuffleboard).....	20
▪ PEINTURE acrylique ou huile.....	21
▪ PING-PONG	22
▪ PING-PONG	22
▪ QUILLES.....	23
▪ ROUTINE ZEN.....	23
▪ SCRABBLE AMICAL	23
▪ SOCCER EN MARCHANT	24

▪ VIACTIVE (classique)	24
▪ VIACTIVE (Taï Chi Qi Gong)	25
▪ VOLLEYBALL en folie.....	25
▪ YOGA SUR CHAISE.....	26
▪ ZUMBA GOLD	26
▪ ZUMBA GOLD doux	26
▪ CONFÉRENCES ET ATELIERS	27
▪ <i>Modalités d'inscription</i>	28
▪ <i>Politique de remboursement</i>	29
▪ Lieux et adresses du déroulement des activités	30

AÉROBIE sans impact

Formatrice : France Granger
Cours

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 8 septembre	Fin – mardi 8 décembre	13 heures / 13 semaines
Jeudi	début – jeudi 10 septembre	Fin – jeudi 10 décembre	12 heures / 12 semaines.

Participants : **min. 11** - **max. 18**

	Heure	Coût	
Mardi	13h00 à 14h00	80\$ relâche le 22 septembre	
Jeudi	13h00 à 14h00	75\$ relâche 17 septembre AGA et aussi le 24 septembre.	

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

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



AÉROBIE sans impact / Marche Fitness

Formatrice : France Granger
Cours

Centre Guy-Frigon

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

Marche Fitness description

Si beau temps, Marche fitness sinon Aérobie sans impact.

Mercredi	début – mercredi 9 septembre	Fin – mercredi 9 décembre	13 heures / 13 semaines
----------	------------------------------	---------------------------	-------------------------

Mercredi	9h00 – 10h00	80\$	Relâche le 23 septembre
----------	--------------	-------------	--------------------------------

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

[Retour à la table des matières](#)

ANGLAIS intermédiaire/avancé

Au Centre /salle des Pionniers 101

Formatrice : Carla Gonzalez

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

Cours

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 we will enhance our knowledge. Conversation on different subjects, grammar of course, pronunciation, idioms, songs... all to help us become way better!			
Début : lundi 14 septembre Fin : lundi 7 décembre		Participants : Min. 8 - Max. 10	
Durée : 24 heures / 12 semaines		Relâche lundi 12 octobre / Action de Grâce	
Jour	Heures	Coût	
lundi	9h30 – 11h30	145\$	



AQUAJOGGING

Centre récréoaquatique de Blainville

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 : 15 sept. Fin : 8 décembre (mardi)		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 : 13 heures / 13 semaines		Participants : minimum : 10 maximum : 18	
Jour	Heures	Coût	
Mardi	11h00 à 11h55	130\$	

Si la ville de Blainville ne peut fournir de moniteur, le groupe se rassemble quand même et peut profiter du bassin profond à sa guise. Un crédit partiel sera alors porté au dossier du baigneur.

[Retour à la table des matières](#)

BALLON SUISSE

Responsable : France Granger

cours

Centre Guy-Frigon

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.

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

Début : 9 septembre	Fin : 9 décembre	Durée : 13 heures / 13 semaines	Min. 10	Max. 18
---------------------	------------------	---------------------------------	---------	---------

Indispensables à prévoir : son ballon, un tapis d'exercices, chaussures et vêtements confortables, bouteille d'eau.

Jours	Heures	Coût
Mercredi	14h15 à 15h15	80\$ relâche le 23 sept.

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



BASEBALL-POCHES

Au Centre / salle Lise-Bélanger

Responsable bénévole : Denis Papineau

Activité

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

Description : venez vous divertir en participant à ce jeu (dont les règles sont issues du sport très connu qu'est le baseball) en lançant des poches dans les ouvertures d'un jeu de poches. L'équipe à l'attaque marque des points jusqu'à ce qu'elle accumule trois (3) retraits. Une partie entre deux (2) équipes de 9 joueurs a une durée de 7 manches.

Début : vendredi 11 septembre	Fin : vendredi 11 décembre	Durée : 13 semaines	Min. 10 - Max. 22
Relâche vendredi 2 octobre (100 ^e tournoi de billard)			

Jour	Heures	Coût
Vendredi	9h30 à 12h00	Gratuit

[Retour à la table des matières](#)

BILLARD



Le jeu de la hui.

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 le jeudi 17 septembre. p.m. pour l'A.G.A. Relâche lundi 12 octobre Action de Grâce
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, pas besoin d'être expert mais une connaissance de base des principes du jeu est requise. « Spécial 100e tournoi 🏆 le 2 octobre: prix de présence, tirage, cadeaux, dîner inclus avec animation. À ne pas manquer ! »		



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 : 10 sept. Fin : jeudi 10 décembre		Préalable : connaissance de base	
Durée : 39 hres / 13 sem.			
Jour	Heures	Coût	
Jeudi	13h00 à 16h00	Gratuit Relâche jeudi 17 septembre AGA	

[Retour à la table des matières](#)

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 : jeudi 10 sept.		Fin : jeudi 10 décembre	
Prérequis : être disposé à suivre les règles établies			
Jour	Heures	Coût	
jeudi	13h00 à 16h00	Gratuit	relâche jeudi 17 septembre AGA



CERVEAUX AU BOULOT

Au Centre / salle des Pionniers 101

Formatrice : Joane Imbeault

Atelier (site Web : <https://centre50plusblainville.qc.ca/cerveaux/>)

Description : Cet atelier est destiné à stimuler et à exercer le cerveau. Il s'agit d'une série d'exercices et de jeux conçus pour renforcer les capacités cognitives telles que la mémoire, l'observation, le raisonnement, la concentration, la créativité et la dextérité. Un atelier sans prétention pour s'activer les neurones de façon ludique dans un esprit d'ouverture et de collégialité.			
Début : mardi 8 septembre		Fin : mardi 10 novembre	
Durée : 15 heures / 10 semaines		Participants : Minimum 8 - Maximum 10	
Jour	Heures	Coût	
Mardi	10h – 11h30	70\$	
À prévoir : Ciseaux, un cartable avec séparateurs (10), feuilles protectrices, crayon effaçable ou crayon mine et efface et une petite règle. Sans oublier une bouteille d'eau !			

[Retour à la table des matières](#)

CHANTONS AVEC PLAISIR

Au Centre /Salle Lise-Bélanger 102

Chef de chœur : Alexandra Boulianne

Cours

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

Description : Les participantes et participants auront l'occasion d'expérimenter les différentes facettes du chant choral : respiration, émission du son, pause de voix, harmonies et ce à partir d'un répertoire varié et adapté au niveau du groupe. Une belle façon de retirer tous les bienfaits du chant et de vivre une belle expérience humaine dans un climat de plaisir!

Début : mercredi 9 sept. Fin : mercredi 9 décembre.		Concert : vendredi le 11 décembre 2026 à 19h30 Église Notre-Dame-de-l'Assomption	
Durée : 35 heures /14 semaines (plus un samedi intensif le 15 novembre 2025 de même que le concert de Noël.		Nombre de participants : Min. 26 - Max. 50	
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	13h00 à 15h30	160\$	



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 8 sept. Fin : mercredi 9 décembre			
Jour	Heures	Coût	
Mardi et mercredi	13h00 à 16h00	Gratuit	

[Retour à la table des matières](#)

CLUB DE LECTURE

Bibliothèque Paul-Mercier

Responsable bénévole : Suzanne Blackburn

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

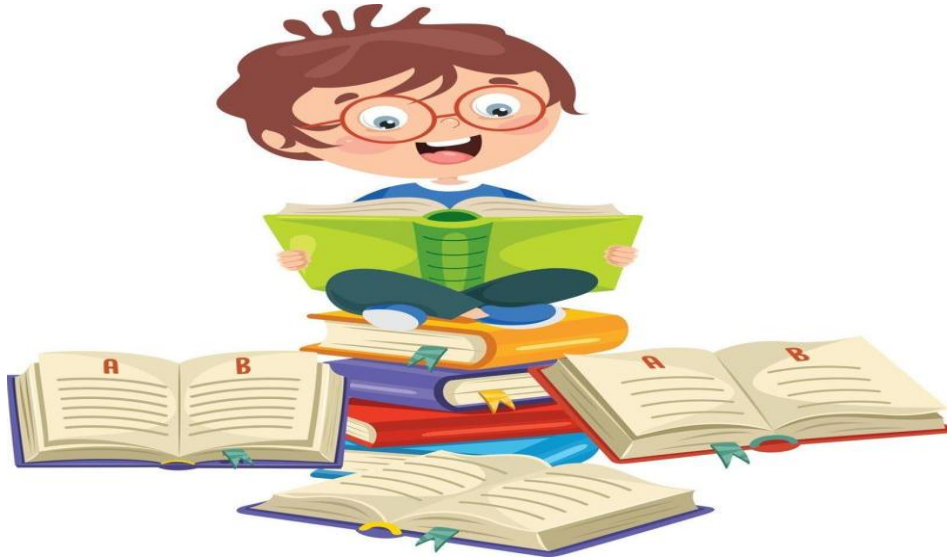
Activité

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. Rencontrez une fois par mois le 1^{er} lundi du mois (sauf si férié). Groupe de 4 à 8 personnes.

Rencontres prévues les 14 septembre, 5 octobre, 2 novembre et 7 décembre.

Début : 14 septembre Fin : 7 décembre

Jour	Heures	Coût	
Lundi	13h00 à 16h00	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.

Début : vendredi 11 septembre Fin : vendredi 11 décembre Relâche lundi 12 octobre (Action de Grâce)

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

[Retour à la table des matières](#)

CROSSFIT GOLD

Centre Guy-Frigon

Formatrice : France Granger

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

Cours

Description : défi personnel avec des exercices précis. Circuits avec des moments de récupération, sous la supervision constante de l'entraîneuse en prévention ou modification face à vos limitations. La séance prend fin par une période d'étirements.

Début : jeudi 10 sept. Fin : jeudi 10 décembre		Participants : minimum 11 - maximum 18	
Durée : 13 semaines / 13 heures		Relâche le 24 septembre	
Jour	Heures	Coût	
Jeudi	10h15 à 11h15	80\$	

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

Que vous soyez passionné de mouvement ou simplement à la recherche d'une activité conviviale pour dynamiser vos jeudis, ce cours propose une ambiance chaleureuse et inclusive. Chaque séance est pensée pour favoriser l'apprentissage tout en douceur, sans pression, afin que chacun et chacune progresse à son rythme et reparte le sourire aux lèvres.



[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 14 sept. Fin : lundi 7 décembre		Participants : Minimum 12 - Maximum 20	
Durée : 15 heures / 12 semaines		Relâche 12 octobre (action de grâce)	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	9h00 à 10h15	95\$	



DANSE EN LIGNE (intermédiaire-avancé)

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Formatrice : Marjolaine Cyr
Cours

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

Description : Vie, bonheur, santé, stimulant pour la mémoire et le corps. Partons la semaine du bon pied. Plaisir assuré !			
Début : lundi 14 sept. Fin : lundi 7 décembre		Participants : Minimum 12 - Maximum 20	
Durée : 15 heures / 12 semaines		Relâche 12 octobre (action de grâce)	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	10h30 – 11h45	95\$	

[Retour à la table des matières](#)

DOIGTS DE FÉE

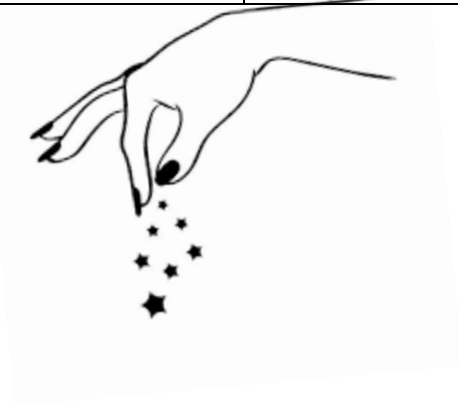
Responsables bénévoles : Louise Lajeunesse et Louise Gallant

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 8 sept.		Fin : mardi 8 décembre	Max. 30 personnes
Jour	Heures	Coût	
Mardi	13h00 à 16h00	Gratuit	



ÉCHECS

Responsable bénévole : André Beauregard et Daniel Dalpé

Activité

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

Au Centre / salle lise-Bélanger 102

petite cuisine

Description : Venez vous joindre à notre club d'échecs. Parties amicales et amusement garanti.			
Début : mercredi 9 sept.		Fin : mercredi 9 décembre	Max. 14
23 septembre, 21 octobre ainsi que le 2 décembre (petite cuisine)			
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	9h à 12h	Gratuit	

[Retour à la table des matières](#)

ESPAGNOL débutant/intermédiaire

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 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 pronto!

Préalable: LIVRE: PENSAR Y APRENDER 1 (on commence à la page 94)

Début : Mardi 15 septembre Fin : mardi 8 décembre		Participants : Min. 8 - Max. 10	
Durée : 26 heures / 13 semaines		Préalable : aucun	
Jour	Heures	Coût	
Mardi	13h00 à 15h00	150\$	

ESPAGNOL intermédiaire/avancé

Au Centre / salle des Pionniers 101

Formatrice : Carla Gonzalez

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

Cours

Description :

Ce cours s'adresse aux apprenants qui possèdent déjà une bonne base en espagnol et qui souhaitent gagner en aisance et en confiance dans leurs échanges. Les participants sont capables de communiquer sur des sujets familiers, mais désirent enrichir leur vocabulaire, améliorer leur compréhension et développer davantage leur fluidité à l'oral.

À travers des conversations, des activités interactives, des mises en situation et des textes adaptés au niveau du groupe, nous explorerons divers thèmes liés à la culture, à l'actualité et à la vie quotidienne du monde hispanophone. Une attention particulière sera portée au perfectionnement de la grammaire et à l'utilisation de structures plus complexes afin de favoriser une communication plus naturelle et nuancée.

L'objectif est de consolider les acquis tout en encourageant une expression plus spontanée et plus riche dans un environnement accueillant, stimulant et respectueux du rythme de chacun.

Ambiance informelle et décontractée. L'enseignement s'adapte aux besoins du groupe. On apprend toujours en s'amusant. ¡Los esperamos! Hasta pronto.

Préalable: LIVRE: PENSAR Y APRENDER 2 (on commence à la page 59)

Début : Vendredi 18 septembre Fin : Vendredi 11 décembre		Participants : Min. 8 - Max. 10	
Durée : 26 heures / 13 semaines		Préalable : une base dans cette langue	
Jour	Heures	Coût	
Vendredi	9h30 à 11h30	150\$	

[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 16 septembre Fin : mercredi 9 décembre		Participants : Min. 8 - Max. 10	
Durée : 26 heures / 13 semaines		Préalable : espagnol intermédiaire	
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	9h30 à 11h30	150\$	

ÉTIREMENTS (stretching)

Au Centre Guy-Frigon

Formatrice : France Granger

Cours

Description : les étirements redonnent souplesse et flexibilité. Ils libèrent les tensions et ainsi améliorent votre qualité de vie au quotidien. Minimum 11 participants, maximum 18.

1. **mardi : début mardi 8 sept. Fin mardi 8 décembre relâche le 22 septembre**
2. **mercredi: début mercredi 9 sept. Fin mercredi 9 décembre relâche le 23 septembre**
3. **jeudi : début jeudi 10 sept. Fin jeudi 10 décembre relâche jeudi 17 septembre (AGA) ainsi que le 24 septembre**

mardi et mercredi: 13 semaines / 13 heures Jeudi : 12 semaines /12 heures

Jour	Heure	Mardi et mercredi 80\$ Jeudi 75\$	
Mardi	14h15 à 15h15		
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 : <https://centre50plusblainville.qc.ca/coursfrancegranger/>

[Retour à la table des matières](#)

HOCKEY SOUPLE À PIED

Responsable : Josée Charbonneau

Activité

Pavillon Oneil-Charron

Deux équipes de 3 joueurs jouent au hockey bottine avec des bâtons en plastique et une balle souple, sur un terrain réduit. C'est une activité ludique et cardio. (balles et bâtons sont fournis)		
Début : merc.16 septembre	Fin : merc.16 décembre	Participants : Minimum 8 - Maximum 12
Durée : 14 semaines		
Jour	Heures	Coût
Mercredi	11h00 à 12h00	Gratuit

MARCHE-FITNESS/ AÉROBIE sans impact

Mercredi : Centre Guy-Frigon

Formatrice : France Granger

Cours

Aérobie description: échauffement, tonification et raffermissement des muscles. Travail du cardio avec des mouvements dynamiques sans impact, sur une musique entraînante.			
Marche Fitness description : marche progressive au rythme variable, entrecoupée d'exercices pour les abdos et fessiers, adaptée au rythme des participants. Minimum 11 participants, maximum 18.			
Si beau temps, Marche fitness sinon Aérobie sans impact.			
Mercredi début – mercredi 9 septembre Fin – mercredi 9 décembre 13 heures / 13 semaines			
Mercredi	9h00 – 10h00	80\$	Relâche 23 septembre

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

MISE EN FORME

Formatrice : France Granger

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

Cours

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. 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 les 22,23 et 24 septembre)			
Début : mardi 8 sept. Fin : jeudi 10 déc.		Participants : min 11 max 18	
Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, petits haltères, élastiques.			
Jours	Heures	Coût	
Mardi	9h00 à 10h00	Durée : 13semaines / 13 heures	80\$
Mercredi	11h30 à 12h30	Durée : 13 semaines / 13 heures	80\$
Jeudi	9h00 à 10h00	Durée : 13 semaines / 13 heures	80\$

[Retour à la table des matières](#)

MUSCULATION ET ÉTIREMENTS

Formatrice : France Granger

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

Centre Guy-Frigon

Cours

Description : exercices préventifs et thérapeutiques afin d'améliorer votre vie au quotidien, suivis d'une période d'étirements afin de relâcher les tensions musculaires. Tonification au niveau des muscles, amplitude du mouvement, diminution de blessures. Souliers d'exercice, tapis d'exercice, poids 1, 2 ou 3 lb (facultatif), serviette et bouteille d'eau.

(relâche mardi le 22 septembre et jeudi le 24 septembre)

Début : mardi 8 sept. Jeudi 10 sept.	Fin : mardi 8 déc. Fin : jeudi 10 déc.	Participants : mardi : minimum 11 - maximum 18 Jeudi : minimum 11 - maximum 18
Jour	Heures	Coût
Mardi	10h15 à 11h15	Durée : 13 semaines / 13 heures 80\$
Jeudi	11h30 à 12h30	Durée : 13 semaines / 13 heures 80\$

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.

(relâche le 25 septembre et le 2 octobre)

Maximum 12 joueurs

Début : 11 septembre	Fin : 11 décembre	Relâches possibles les 9 et 16 octobre (à suivre)
		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 10 septembre Fin : Jeudi 10 décembre		Participants : Min. 6 – Max. 6	
Durée : cours 9h-11h 28 heures / 14 semaines		cours 11h30-13h30 et 14h-16h 26 heures/13 semaines	
Jour	Heures	Coût	
Jeudi	9h à 11h	215\$	
Jeudi	11h30 à 13h30	200\$	Relâche 17 septembre AGA
Jeudi	14h à 16h	200\$	Relâche 17 septembre AGA

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 ne pouvez vous inscrire qu'à deux blocs horaires en tout, la même journée ou sur deux jours.

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 si cette populaire activité.

PING-PONG

Au Centre / salle Lise-Bélanger 102

Responsables bénévoles 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 : 8 septembre Fin : 11 décembre		Indispensable à prévoir : sa propre raquette
Souliers confortables et bouteille d'eau		
Jour	Heures	Coût
Mardi	9h -10h30	Gratuit
Mardi	10h30- midi	Gratuit
Jeudi	9h-10h30	Gratuit
Jeudi	10h30-midi	Gratuit

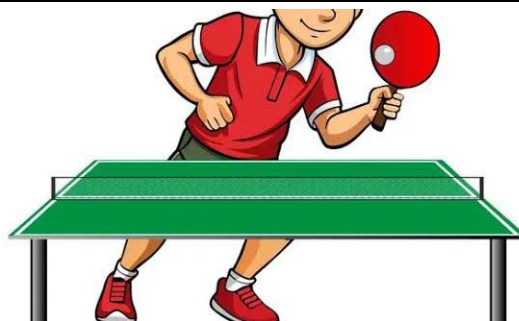
PING-PONG

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 : 11 septembre Fin : 11 décembre		Indispensable à prévoir : sa propre raquette
Relâches : 2 octobre et 27 novembre		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 9 septembre		Fin : mercredi 16 décembre	Durée : 15 semaines
Indispensable: souliers de quilles		Bienvenue aux nouveaux joueurs !	
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	09h30 à 12h00	20\$/semaine	
Dîner de Noël prévu date à confirmer			

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

ROUTINE ZEN



Pavillon Oneil Charron

Responsable bénévole : Serge Dallaire

Activité

Description : La routine Zen s'inspire du yoga mais fait également appel à des exercices qui s'apparentent à des mouvements tirés de la méthode Pilates. Cette dernière est inspirée du yoga, de la danse et de la gymnastique. La routine Zen a pour but d'améliorer le rendement musculaire ainsi que de corriger et d'améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles abdominaux et fessiers.		
Début : 9 septembre Fin : 9 décembre		À prévoir : vêtements et souliers confortables et bouteille d'eau.
Relâche le 7 octobre		
Jour	Heures	Coût
Mercredi	14h15- 15h00	Gratuit

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 14 sept. Fin : 7 décembre		Durée 12 semaines 36 heures - Relâche 12 octobre (Action de Grâce)
	Heures	Coût
Lundi	13h00 à 16h00	Gratuit

[Retour à la table des matières](#)

SOCCKER EN MARCHANT

Extérieur Parc équestre

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 14 septembre	Fin 16 novembre	Participants : Minimum 15 - Maximum 25
Durée : 10 semaines		
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.

VIACTIVE (classique)

Formateurs : Serge Dallaire / Gilles Nadon

Activité

Pavillon Oneil-Charron

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 : mercredi 9 sept. Fin : vendredi 11 décembre		Participants : Minimum 8 - Maximum 30	
Durée : lundi 11 h/11 sem. Vendredi : 12 h/12 sem. Mercredi 13h/13 sem.		Relâches : les lundis 5 oct. et 12 octobre; le mercredi 7 octobre; les vendredis 25 sept. et 2 octobre	
Jour	Heures	Coût	
Lundi	9h30 à 10h30	Gratuit	
Mercredi	13h00 à 14h00	Gratuit	
Vendredi	9h30 à 10h30	Gratuit	

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

[Retour à la table des matières](#)

VIACTIVE (Tai Chi Qi Gong)

Formateurs: **Serge Dallaire / Gilles Nadon**

Activité

Pavillon Oneil-Charron

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 8 sept. Fin : vendredi 12 décembre		Participants : Minimum 8 - Maximum 25	
Durée : lundi 11h/11sem. Vendredi 12 h/12 sem.		Relâches : les lundis le 5 et 12 octobre; les vendredis 25 septembre et 2 octobre	
Jour	Heures	Coût	
lundi	10h45 à 11h45	Gratuit	
Vendredi	10h45 à 11h45	Gratuit	



VOLLEYBALL en folie

Responsable : **Josée Charbonneau**

Activité

Pavillon Oneil-Charron

Deux équipes de 4 à 6 joueurs ESSAIENT de faire traverser un ballon léger (ballon de plage) du côté de l'équipe adverse sans que l'autre équipe puisse le retourner. Nombre de touches illimité pour faire traverser le ballon. Le but est d'avoir du plaisir. Un terrain réduit est muni d'un filet de 7 pieds de haut.			
Début : mercredi 16 sept. Fin : mercredi 16 déc.		Participants : Minimum 8 - Maximum 16	
Durée : 14 semaines			
Jour	Heures	Coût	
Mercredi	9h30 à 10h30	Gratuit	

[Retour à la table des matières](#)



YOGA SUR CHAISE

Centre Guy-Frigon

Formatrice : France Granger

Cours

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

Début : mardi 8 sept. Fin : mardi 8 décembre mercredi 9 sept. Fin : mercredi 9 décembre		Participants : minimum 11 - maximum 18
Durée : 13 heures /13 semaines		
Jour	Heures	Coût
Mardi	11h30 à 12h30	80\$ relâche 22 septembre
Mercredi	13h00 à 14h00	80\$ relâche 23 septembre

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 14 septembre Fin : 7 décembre		Relâche 12 octobre (Action de Grâce)	
Durée : 12 heures / 12 semaines		Participants : Min. 13 - Max. 16	
Jours	Heures	Coût	
Lundi	13h15-14h15	65\$	

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

ZUMBA GOLD doux (faible impact genoux et chevilles)

Au Centre/Salle Lise-Bélanger 102

Formatrice : Magalie Lessard

Cours

Description : Une zumba gold avec moins d'impact sur les genoux et les chevilles, incluant une partie du cours sur chaise, mais tout en gardant l'esprit et l'énergie de la Zumba.

Début : lundi 14 septembre Fin : 7 décembre		Relâche 12 octobre (Action de Grâce)	
Durée : 12 heures / 12 semaines		Participants : Min. 13 - Max. 16	
Jours	Heures	Coût	
Lundi	14h30-15h30	65\$	

[Retour à la table des matières](#)

CONFÉRENCES ET ATELIERS

- ❖ Usure de compassion 23 septembre
- ❖ L'intelligence artificielle au quotidien 21 octobre
- ❖ Verre fusion 25 novembre
- ❖ Vieillir en équilibre 2 décembre

Les conférences seront publicisées dans nos infolettres et sur notre site WEB ;

comme les places sont souvent limitées, dans la plupart des cas, on devra se présenter au comptoir du Centre pour s'inscrire.

[Retour à la table des matières](#)

Modalités d'inscription

Pour être membre du Centre 50+ Blainville, **on doit habiter la MRC Thérèse-de Blainville**, nécessairement. On doit ensuite s'assurer d'avoir une **carte de citoyen (valide) de la ville de Blainville** (qu'on soit résident ou non-résident). C'est une carte qu'on obtient gratuitement. On peut la demander à la bibliothèque de Blainville (et c'est juste à côté du Centre 50+ Blainville), ou encore au Centre récréoaquatique ou même en ligne.

On va sur le site du Centre 50+ Blainville faire son inscription. Voici le lien :

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

A green rectangular button with rounded corners and a white border. Inside, the text "Je m'inscris" is written in a green, sans-serif font.

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 toutefois on trouve ça trop compliqué ou si on n'y arrive pas, on se présente au Centre 50+ Blainville aux journées d'inscription sur place et on le fera ensemble.

Inscription en personne !

Mardi 18 août (de 8h00 à midi et de 13h à 16h)

Sur rendez-vous uniquement !

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 des 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 **sous forme de crédit à votre dossier** et 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)

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](#)