

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

**SOMMAIRE DES COURS ET ACTIVITÉS**

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| Aérobic.....p. 6                       | Mise en forme.....p. 5                |
| Anglais.....p.10                       | Musculation et stretching.....p. 7    |
| Aqua jogging.....p. 6                  | Odyscène.....p.13                     |
| Baseball-poches.....p. 9               | Ping-pong.....p.10                    |
| Billard « Le jeu de la Huit ».....p.11 | Quilles.....p. 9                      |
| Bouger à votre rythme.....p. 7         | Scrabble amical.....p. 9              |
| Bridge amical .....p.11                | Université du troisième âge.....p. 13 |
| Chantons avec plaisir.....p. 9         | Musclez vos méninges.....p. 8         |
| Club 500.....p.11                      | Voyages.....p. 13                     |
| Danse en ligne.....p. 8                | Vélo.....p. 6                         |
| Doigts de fée.....p.11                 |                                       |
| Espagnol.....p.11                      |                                       |
| Étirement/stretching.....p.6-7         |                                       |
| Exercices sur chaise.....p. 8          |                                       |
| Marche/fitness.....p. 7                |                                       |
| Marche en forêt.....p. 5               |                                       |