



COMPLICE des initiatives de sa communauté, **Desjardins** est fier d'apporter son appui aux activités de la région.

450 746.7000




Programmation

Centre récréatif

Au fil des ans

2020-2021



Pour la 24^{ème} année, l'ancienne école Lavoie devenue le centre Récréatif Au fil des ans, dans une deuxième vie, offre des services aux Aînés malgré le covid 19. Toutes les précautions seront prises pour vous sécuriser.

Centre récréatif Au fil des ans
3225 Courchesne, secteur Tracy

450 742-4144

Adresse Internet: info@aufildesans.ca

Site: www.aufildesans.ca

Facebook: [aufildesans](https://www.facebook.com/aufildesans)

*Ne le jetez pas!
Donnez au suivant...*

ACTIF ET AUTONOME = HEUREUX



VILLE DE SOREL-TRACY

Les membres du Centre récréatif Au fil des ans remercient la ville de Sorel-Tracy pour les rénovations intérieures, chassant du coup les contaminations dues à l'eau qui pénétrait de temps à autre à l'intérieur et qui aurait pu créer des problèmes sanitaires aux utilisateurs.

Merci surtout pour la nouvelle toiture qui devrait régler plusieurs problèmes pour les années à venir!

Gilles Paradis, coordonnateur



LOUIS PLAMONDON
BÉCANCOUR | NICOLET | SAUREL

307, route Marie-Victorin
Sorel-Tracy, Québec J3R 1K6

Tél.: (450) 742-0479
Télec.: (450) 742-1976

Chambre des communes

www.louisplamondon.com
facebook.com/LouisPlamondonBQ

louis.plamondon@parl.gc.ca



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

JEAN-BERNARD ÉMOND
Député de Richelieu

« Je suis là pour vous! »

BUREAU DE CIRCONSCRIPTION
50 rue du Roy, bureau 100
Sorel-Tracy, J3P 4M7
450 742-3781

jean-bernard.emond.ricl@assnat.qc.ca

2

Événements spéciaux



Fête des ROIS

Souper et fête des Rois
Un Roi et une Reine couronnés
Samedi 9 janvier 2021



Fête des bénévoles

Gilles Paradis
Merci aux bénévoles
Le samedi
20 janvier 2021



Souper Saint-Valentin

La fête de l'Amour; la fête des gens heureux! On se vêt de rouge.
Samedi 13 février 2021



Souper de la fin d'année
Rendons hommage aux Mères
Le samedi
1 mai 2021



23



ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Tous ces événements planifiés se réaliseront si les conditions les permettent...



Souper de la rentrée

Le samedi 19 septembre 2020
Commençons l'année sur le bon pied, un pied animé, un pied dansant, un pied vivant!

Souper Halloween

Samedi
31 octobre 2020



Le déguisement est souhaitable sans être obligatoire



Souper Noël

Retrouvons l'ambiance des Noëls d'antan



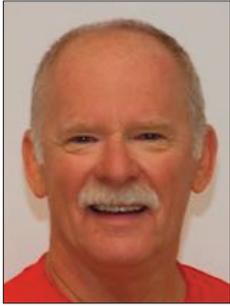
Samedi 12 décembre 2020

Table des matières

- 2- Pub: Sorel-Tracy, L. Plamondon et Jean-Bernard Émond
- 4- Mot du président Pierre Masse
Mot de notre échevin: Martin Lajeunesse
- 5- Mission du Centre récréatif et Modalités d'inscription
- 6- Suite à la pandémie : distanciation
- 7- Billard et Scrabble
- 8- Shuffleboard, Bingo et tennis sur table
- 9- Informatique
- 10- Cours de langues: Anglais et Espagnol
- 11- Atelier de création littéraire et Zumba gold
- 12+13- Pub Château Langelier
- 14- Tai Chi et QiGong
- 15- Amies-laine et Danse en ligne
- 16- Gymn. intervalle, gymn. stretching, gymn. douce et Vitalité intellectuelle
- 17- Tonic santé et Mobilité posturale
- 18- Expositions, Le poids du silence et À chacun son histoire
- 19- Baseball-poches, poches babette et Musique country
- 20- Pétanque : Ligue et tournois et Washers
- 21- Jeux de cartes: Crible, Canasta, Pay me et Club de cartes Les 4 AS
- 22-23- Événements spéciaux : 6 soupers et journée des bénévoles

Parce que nous sommes tous à risque, RESPECTONS LES CONSIGNES:

- 1- Porter un masque;**
- 2- Se laver les mains en entrant;**
- 3- La distanciation à surveiller.**



Mot du président

Depuis le 13 mars, nous avons fermé le Centre: covid 19 oblige. La ville a investi quelques centaines de milliers de dollars pour refaire le toit et pour décontaminer plusieurs espaces à l'intérieur. Au 1er juillet, il reste à reconstruire ce qui a été nettoyé.

Le virus qui s'attaque surtout aux Aînés n'est pas mort; loin de là!. Pour relancer la nouvelle année, nous devons être très prudents: le port du masque sera exigé puisque c'est un endroit public; le lavage des mains sera certainement maintenu et la distanciation restera une priorité. Pour le bien de tous, nous n'accepterons aucun porteur du virus et certaines activités ne pourront recommencer si elles ne répondent pas aux exigences du système de santé publique.

Vous avez compris qu'il n'y aura pas de Journée portes ouvertes; pour l'inscription, allez à la page 4 de notre programme. De plus, des changements à la programmation pourraient survenir. Par exemple, les soupers, pour l'instant, sont irréalisables.

La carte de membre sera réduite à 20\$.

Êtes-vous prêt pour une nouvelle année?

Pierre Masse, président du C.A.

Mot de notre échevin

Déjà une nouvelle saison pour le Centre récréatif Au fil des ans. Ces derniers mois n'ont pas été faciles pour personne mais vous avez su faire preuve d'une grande détermination qui aujourd'hui vous honore. J'ai bien hâte de participer à nouveau aux belles activités qui s'y déroulent mais surtout de danser, rire et s'amuser à nouveau tous ensemble. Le Fil des ans est, pour la plu-



part d'entre nous, notre deuxième famille que nous espérons bientôt retrouver.

Bonne saison et à très bientôt.

Martin Lajeunesse, échevin

(Le président Pierre Masse et le coordonnateur Gilles Paradis reçoivent un cadeau de 500\$ de notre échevin.)



Lorsque les conditions le permettront-c



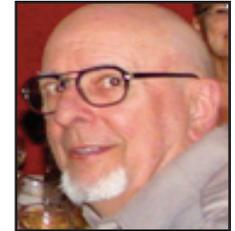
CRIBLE

- Responsable : *Claude Lévesque*
- **Vendredi 13h00 à 15h au Resto-bar.**
- Carte de membre et 2\$/par après-midi
- Début ???



CANASTA

- Responsables: André Marion
- Début: ???
- Jeudi p.m. au Restobar de 13h30 à 15h30
- Carte de membre obligatoire



PAY ME

Resp.: Réjean Dufort

Jeu de cartes facile à apprendre et très apprécié qui se joue à plusieurs par table.

- Local: la salle
- Le dimanche de 13h à 16 h.

Début: ???



CLUB DE CARTES LES 4 AS

Local : 12 Chemin des Patriotes

(voisin du parc à chiens)

Carte de membre du Centre récréatif:

35\$ pour l'an 2021

Amateurs de cartes, de WHIST, de COEUR, de 13, de 32, vous cherchez un local confortable pour vous amuser, pour passer du bon temps autour d'une table... de cartes?

Laurent Delainey : 450 855-4908

En attente d'une décision de la ville.



Lorsque les conditions le permettront-b

La PÉTANQUE

À l'année longue... Resp. des ligues maison:
Pierre Masse, responsable
Roger Miller, statisticien



Mardis jeudis, de 13h 30 à 15h 30
Coût: carte de membre + 2 \$ par après-midi

Inscription entre 13h et 13h 20.
 Deux parties de 13 points.

Venez essayer gratuitement... on fournit les boules!



Tournoi de pétanque

Coût: 5\$

Tous les vendredis pm au boulodrome; insc. (12h 30 / 13h 30)
 Trois parties au total des points Début le vend. 2 octobre 2020

Les "washers"

Resp.: Réjean Dufort

Local: Le boulodrome Début: **Lundi le 30 septembre**

Le coût: 2\$ par jour Maximum: 4\$ par semaine

Quand? Ligue jeudi soir: 19h: coût: 5\$/m., 7\$ non-m

Pratiques les lundis, mercredis et vendredis P.M.;

Tournois à l'année longue : 1 samedi par mois



XTREM INFORMATIQUE

www.xtrem.qc.ca

Guillaume Lavallée
 Propriétaire

Vente et réparation d'ordinateurs
 Résidentiel et commercial
 Service de réseautique

SUR RENDEZ-VOUS

450 561-1326
 g.lavallee@xtrem.qc.ca

20

LA MISSION DU CENTRE RÉCRÉATIF au fil des ans

«Fournir des services d'animation culturelle, sportive et sociale aux aînés de toutes les municipalités de la MRC Pierre de Saurel afin d'améliorer leur qualité de vie et de prolonger leur autonomie.»

Les objectifs sont:

- a- Sortir de leur isolement les 50 ans et plus en leur offrant un lieu de rassemblement pour y rencontrer leurs congénères.
- b- Mettre à profit les connaissances, l'expérience et les talents des 50 ans et plus.
- c- Faire de nos activités une occasion d'éducation permanente.

20\$

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Exceptionnellement,
carte de membre
réduite de 15\$

20\$

Les inscriptions se feront au secrétariat **du 24 au 28 août**,
du 31 août au 4 septembre ainsi que **du 7 au 11 septembre**,
 entre **9h/12 h** et **13h/16 h**. Vous devrez prendre un rendez-vous par téléphone au **450 742-4144** et le respecter, Les couples seront admis ensemble. Les personnes auront **10 minutes** pour faire leurs choix et s'inscrire (argent ou chèque).

CARTE DE MEMBRE AMI

De 40 à 49 ans, vous avez entre **40 ans et plus**, vous pouvez obtenir une **carte AMI**: Même coût soit **20 \$**, avec tous les avantages d'une carte de membre régulière sauf pour siéger sur le C.A. et pour le droit de vote lors des assemblées générales annuelles.

TRANSPORT

Vous désirez vous rendre au Centre en taxibus?

L'arrêt 268 se trouve juste en face.

ACCÈS aux personnes à mobilité réduite

Une porte d'entrée adaptée (rue Laflèche) et un ascenseur sont disponibles pour les personnes à mobilité réduite.



5

Suite à la pandémie

Pour penser rouvrir le Centre progressivement:

- Acceptons-nous de passer le test covid?
- Devons-nous porter le masque?
- Acceptons-nous de toujours respecter la distanciation?
- Acceptons-nous de respecter la limite de personnes?
- Acceptons-nous de changer la vocation du boulodrome pour la session automne. Il suffit d'installer un plancher permanent, permettant le bingo les lundis et les exercices de Céline Gariépy, de Linda Parent, de Myriam Chevigny et de Christelle Dubois. Toutes les 4 pourraient avoir jusqu'à 80 personnes sur place.

Locaux	Mission	Espace pi. car.	Maxi. personnes
Salle	_____	33 X 49 = 1617	40
Boulodrome	_____	75 X 45 = 3375	40 (6 allées)
Restobar	_____	28 X 20 = 560	12
Tisserandes		33 X 20 = 660	12
203	Secrét.	13 X 9 = 123	3
203	Coord.	12 X 9 = 108	3
204	Galerie d'art	20 X 63 = 1260	20
205	Billard	20 X 64 = 1280	8
209	Informatique	20 X 28 = 560	1+1
210	cours langues	20 X 31 = 620	12+1
301	Rencontres AA	15 X 41 = 615	16+1
301	Ping pong	15 X 41 = 615	8
302	Peintre R. P.	15 X 38 = 570	10
306	Peintre C. P.	15 X 29 = 435	10
309	Le Sidbécois	15 X 23 = 345	6
311	Peintre F. L.	15 X 32 = 480	12
312	petit local	15 X 16 = 240	4

6

Lorsque les conditions le permettront-a



BASEBALL POCHEs

Resp.: Nicole Charpentier
et Denis Charpentier
Tous les mercredis à 13h 30
- Début: ???



- Coût: la carte de membre + 2\$/par après-midi
- Nouvelle formation des équipes chaque semaine.



POCHES BABETTE

Resp.: Nicole Charpentier
et Denis Charpentier
Tous les vendredis à 13h 30
- Début: ???
- Coût: la carte de membre
+ 2\$/par après-midi
- Nouvelle formation des équipes chaque semaine



Musique country, rétro et pop

Responsables: Jean-Guy Grimard
et Agathe Pelletier
Quand? À tous les deux vendredis soirs 19h à 23h
Coût: 7\$
Apportez votre instrument, nous sommes là!
Début : ???

sanixel^o

PRODUITS + ÉQUIPEMENTS D'ENTRETIEN

ÉQUIPEMENTS
SANITAIRES
PRODEC

ÉQUIPEMENT
SANITAIRE
DRUMMOND

ÉQUIPEMENTS SANITAIRES PRODEC
910, rue Laval, Sorel-Tracy QC J3R 3J1
T 450 742-1654 1 877 742-1654

19

Troisième étape de retour aux cours et activités-d

EXPOSITIONS

Responsable: Louise Auger tél.: 450 855-4819
 Bienvenue à tous les artistes peintres amateurs ou professionnels. Venez exposer!
 La **Galerie d'Art** est ouverte au public du lundi au jeudi de 13h à 16h.



Le poids du silence



Pour les personnes qui ont été victimes d'abus ou de violence sexuelle. Si tu as le goût de parler avec une autre personne comme toi, viens nous voir, femmes, hommes, 18 ans et plus.
Appuyé par le Centre récréatif Au fil des ans.

Pour plus d'informations:

Daniel Lamontagne, 1 819 609-1870

À CHACUN SON HISTOIRE! Resp.: Gilles Paradis



Vous aimeriez raconter votre histoire? et vous avez des photos? Vous aviez, comme Jeannette Bertrand pendant la pandémie, le goût d'écrire mais vous n'avez pas osé. Pourquoi ne pas plonger dans ce grand projet que de raconter son aventure sur cette bonne vieille terre? Ensemble, nous pourrions nous lancer... Je vous attends au local 312 le mercredi 23 septembre prochain de 13 heures 30 à 15h.

C'est gratuit!



**DAVID GAUTHIER,
 MICHEL COUTURE &
 RICHARD BLAIS**

Pharmaciens propriétaires

affiliés à



Votre santé, c'est tout ce qui compte

18

Première étape de retour aux cours et activités-a

BILLARD



- 2 tables de snooker - 2 tables de billard
- Début en août 2020
- **Coût: Carte de membre et 2\$ par personne par jour;**
 - gratuit en août
 - **maximum de 8 personnes**
 - Importance de partager le temps

- A.M.: Entrée par la porte avant entre 9h et 9h 30 et sortie entre 11h 30 et 12h
- P.M.: Entrée par la porte avant entre 13h et 13h 30 et Sortie entre 16h 30 et 17h.

SCRABBLE

Responsable : Colette Brousseau 742-6448

Les lundis de 13h à 16h au Restobar

- **Coût: carte de membre**
- Local: Le Restobar
- **Maximum 10 personnes**

6 tables pliantes, une personne à chaque bout

- La relance: **début : 8 septembre 2020**

- P.M.: Entrée par la porte stationnement entre 12h 45 et 13h et Sortie après 16h



GYM-ACTIVE

Par Myriam Chevigny, B.Sc. Kinésiologie



Activité extérieure les mardis et jeudis des 4 premières semaines entre 10h et 11h

Un cours qui bouge!

- **Au programme: Aérobie sur musique, musculation et étirements**
- **Inscription au secrétariat le 25 août**
- **Coût : 30 \$** (la carte de membre n'est pas nécessaire pour cette activité extérieure.)

- **Minimum : 15 personnes**

1 sept.
 3 sept.
 8 sept.
 10 sept.
 15 sept.
 17 sept.
 22 sept.
 24 sept.

7

Première étape de retour aux cours et activités-b



SHUFFLEBOARD

- Resp. : Sylvie Doré
- Les mardis a.m. 9h 30 à 11h30 et vendredis (même heure)
- Coût: 2.00\$ par jour, max. 20\$
- Début : _____ Septembre 2020



BINGO

- Resp.: Irène Lafrenière
- Le lundi de 13h 30 à 16h .
- toutes les semaines
- Local: la salle
- Début: 14 septembre 2020

Irène Lafrenière, Gisèle Bélair et Cécile Lemire

Jusqu'à 200 \$ à gagner et la carte de membre n'est pas obligatoire;

TENNIS SUR TABLE



- Resp.: Léandre Chénard
- Coût: 30\$ pour l'année
- Début en août
- local 303
- maximum 8 personnes
- Palettes et balles fournies

8

Alexandre Martel
Pharmacien-propriétaire

PHARMACIE ALEXANDRE MARTEL

450 742-2719

LUNDI AU VENDREDI DE 9 H À 21 H
SAMEDI ET DIMANCHE DE 9 H À 17 H

330, avenue de l'Hôtel-Dieu,

Troisième étape de retour aux cours et activités-c

Tonic Santé:

Les mercredis 9h15 à 11h15 au local 204
Début : ??? Octobre 2020



Christelle Dubois
kinésiologue

Les objectifs du cours sont d'entretenir et de développer les capacités physiques et mentales de diverses façons. Le corps et l'esprit sont stimulés de manière efficace, variée et amusante. Nous travaillons la capacité cardiovasculaire, la capacité respiratoire, le tonus musculaire, l'équilibre, la souplesse et la coordination sous différentes formes et avec une multitude d'outils tels que les ballons, des élastiques, des poids, des bâtons, etc. De plus une partie du cours est consacrée à l'apprentissage et la compréhension de la santé. Divers sujets sont abordés; l'alimentation, la mémoire, la digestion, les intolérances, la perte de poids, la posture, le changement d'habitudes de vie, divers problèmes de santé comme l'arthrite et l'arthrose, etc. C'est un cours de niveau léger à moyen, chacun peut aller à son rythme!

Le cours est offert gratuitement mais l'inscription doit se faire au CFP.
La galerie d'art : maximum de 20 personnes

Mobilité posturale

Prof.: Myrène Chagny, B.Sc. Kinésiologie
- Les mardis de 9h à 10h ... dans la salle
Début : ??? Octobre 2020



Description du cours: Le cours de **Mobilité posturale** a pour but de faire travailler et d'assouplir les différentes articulations du corps par le biais d'un amalgame d'exercices. Mélangeant des exercices de TaiChi, de Yoga, de Pilates et le Chi Gong, le cours d'une heure se déroule en douceur avec une partie debout et une partie sur chaise.

Le cours est offert gratuitement mais l'inscription doit se faire au CFP.
Maximum 40 personnes

17

Hiver : Du 12 janvier au 16 mars 2021
Printemps: Du 30 mars au 2 juin 2021

Troisième étape de retour aux cours et activités-b

Gymnastique intervalles

Professeur: Céline Gariépy

Maximum: 30 personnes

Local: la salle,

Les mardis de 10h 30 à 11h 30

Coût: carte de membre

Horaire: ??? Octobre 2020

Stretching/Gymnastique douce

Professeur: Céline Gariépy

Les jeudis de 13h à 15h

Coût: carte de membre

Maximum: 65 personnes

Local: la salle;

Horaire: ??? Octobre 2020

Stretching/Gymnastique douce

Professeur: Linda Parent

Mercredis de 8h 45 à 10h 15

Maximum: 35 personnes

Début: 20 sept. 2017

Coût: carte de membre

Local: la salle

Horaire: ??? Octobre 2020

Vitalité intellectuelle Professeur: Annie Papillon

Les lundis de 9h 30 à 11h 30

Maximum: 12 personnes

Début: Octobre 2020

Coût: la carte de membre

Lieu: Local 210

Inscription pour les cours du Centre de Formation Professionnelle
 Se rendre au CFP au 2775, Boul. de Tracy (en face du Cegep), Il est obligatoire d'avoir en sa possession le certificat de naissance de l'état civil, grand format. Contactez le poste: 450 743-1285 # 210

Deuxième étape de retour aux cours et activités-a

INFORMATIQUE

Professeur: Louis-Georges Roy

Début de session : **mardi 15 septembre**

Local d'informatique (209)

Intermédiaire: mardi de 13h 30 à 15h

Débutant: mardi de 9h 30 à 11h

Windows 10 trucs: jeudi de 9h 30 à 11h

Windows 10 : jeudi de 13h 30 à 15h



**cours d'informatique
 20\$ pour 15 heures**

Professeur: Lisette Hills (session d'automne)

Début le **lundi 14 sept.**

Lundi

- 9h 30 à 11h 30 Tablettes Samsung 1 (version Android 5 ou plus)

- 13h 30 à 15h 30 iPad, débutant

- 19h à 21h iPad, débutant

Mercredi,

- 9h 30 à 11h 30 Ordinateur Apple 1 (prêt 3 ordinateurs)

- 13h 30 à 15h 30 iPad Trucs et astuces (iPad sous iOS 10 ou plus)

Vendredi,

- 9h 30 à 11h 30 Faire plus avec mon iPad

Pad sous iOS 10 ou plus)

Gilbert Mandeville & Fils
 SALONS FUNÉRAIRES
 DEPUIS 1927
 À l'écoute de vos besoins
 COURTOISIE PRÉSENCE RÉCONFORT
 912, CHEMIN ST-ROCH, SOREL-TRACY
 70, AV. DE LA TRAVERSE, ST-OURS
 450 743.3607
 MANDEVILLE & MINEAU | 450 742.8822
 80, RUE CHARLOTTE, SOREL-TRACY
 SALONSMANDEVILLE.COM

Deuxième étape de retour aux cours et activités-b



ESPAGNOL

Prof.: *Nicole Trépanier*

Coût: 57 \$ Local 210

Début: **Jedi le 17 septembre**

Débutants 1 : 10h à 30 à 12h

Débutants 2 : 13h à 14h 30 h

Intermédiaire : 14h 45 à 16h 15

Entrée et sortie par la porte du stationnement

CONVERSATION anglaise Local 312

Prof.: *André Charland*

Le Mercredi 23 sept. 2020 de 9h30 à 11h:

Coût: 57 \$

Maximum: 4 personnes



CONVERSATION espagnole

Le mercredi 30 septembre de 9h30 à 11h:

Maximum: 4 personnes

Entrée et sortie par la porte d'en avant

ANGLAIS : Apprendre à parler

Prof.: *Beverly Sloan*

Débutant : Le lundi de 13h30 à 15h

21 septembre 2020 (10 sem.)

Coût: 57 \$ Local 210

Maximum: 10 étudiants(e)



Entrée et sortie par la porte d'en avant

Troisième étape de retour aux cours et activités-a

AMIES-LAINE

Depuis 7 ans, des femmes, membres du Centre, se réunissent chaque mercredi p.m. au **local 210** pour tricoter différents articles et les remettre à la

MAISON LA SOURCE.

Vous avez de la laine? à donner??

Début: **16 septembre 2020** de 13h à 15h

Lyse Hamel tél.: 514 772-3679



Cours de Danse en ligne

Professeur: Michel Tremblay

Le mardi de 19h à 21h (avancé)

Le vendredi de 13h à 14h (débutant)

Le vendredi de 14h 15 à 15h 15 (intermédiaire)

Débutant: **Mardi le 22 septembre 2020**

Coût: 6\$ (par semaine) Local: la salle



Programme 2020-21 réalisé
par Gilles Paradis, coordonnateur.

**Un merci très spécial
à tous nos commanditaires**

Me JEAN-PIERRE COMEAU

NOTAIRE ET CONSEILLER JURIDIQUE



614, route Marie-Victorin
Sorel-Tracy (Québec) J3R 1K7

T 450 746-3970

F 415 2698



Deuxième étape de retour aux cours et activités-d



TAI CHI

Responsable : *Serge Lavigne*

Local: Galerie d'art

Coût: 30 \$ par session

Débuts : **lundi 21 sept. 2020**

et le **jeudi 24 sept.** 10h 15 à 11h 15



Les exercices font circuler l'énergie des organes internes, grande relaxation! Préciser l'exécution des mouvements externes a pour effet d'améliorer la santé, augmente la force et l'endurance. Bienfaits sur l'ensemble du corps.

Maximum 20 étudiants

Vous, qui avez des activités à la galerie d'art, devez entrer et sortir par la porte avant

Qigong

Professeur : **Maude Roux-Pratte** Local : **Galerie d'art**

Début : **Jeudi le 1 octobre 9h à 10h** Coût: **10\$/cours**

7 bonnes raisons de s'initier au Qigong
gymnastique énergétique chinoise

- 1 Pour apprendre à méditer, à unifier le corps et l'esprit
- 2 Renforcer et assouplir le corps
- 3 Développer plus d'équilibre
- 4 Une plus grande vitalité, grâce à une circulation plus fluide de l'énergie (Qi)
- 5 Meilleure gestion du stress et des émotions
- 6 Travailler la mémoire et la concentration
- 7 Dix minutes de pratique quotidienne suffisent pour sentir des bienfaits

Deuxième étape de retour aux cours et activités-c

Atelier de création littéraire

Animatrice: *Audette Lambert*

Jeudi de 9h 30 à 11h 30

Début: 24 sept. 2020 Coût: 40\$

Ouvrez les portes de votre imaginaire; osez l'aventure de la création littéraire. L'atelier s'adresse aux passionnés(es) de l'écriture, du débutant au plus avancé. À partir d'exercices et de jeux littéraires, les cinq sens sont utilisés pour lire, dire et écrire.



ZUMBA GOLD

ZUMBA GOLD



Non recommandé pour celles qui ont eu ou auront une chirurgie à la hanche ou aux genoux dans les 6 mois précédant ou en attente.

Sessions avec *Marie Pérusse*

12 semaines: choix de 1 fois/sem. : 50\$ ou 2 fois/sem. : 85\$

Début : 15 sept. 2020

Mardis: 13h 30 à 14h 30 et Vendredis: 9h 30 à 10h 30

Après le cours du mardi, aide à l'apprentissage gratuit

Chaque cours est une Fête ! Chacun à son rythme. Super musique Latino. (Cha cha, merengue, salsa etc.) Venez vous inscrire, je suis convaincue que vous aurez du plaisir. L'important, c'est de sortir de sa routine et surtout **BOUGER!!!** (Aucun saut dans mes chorées. On protège nos articulations.

Pour informations: 450-742-4144 (Centre Au fil des Ans)

ou sur mon Facebook.





LA **VIE** DE CHÂTEAU PLUS
ACCESSIBLE QUE VOUS
NE LE CROYEZ!

**DU RÊVE À
LA RÉALITÉ**

RÉSERVEZ
VOTRE PLACE MAINTENANT!

POUR PLUS D'INFORMATION:
450.855.3300

CHÂTEAU 
LANGELIER
RÉSIDENTE POUR PERSONNES AGÉES

1000, CHEMIN DES PATRIOTES, SOREL-TRACY (QUÉBEC) J3P 2M2 | INFO@CHATEAULANGELIER.COM | WWW.CHATEAULANGELIER.COM

