

JANVIER 2026

LÉGENDE: Inscription obligatoire \$ = frais (\$) = possibilité de frais

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
12	13	14	15
GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche ACTIVITÉ SPÉCIALE 11h00 Journée d'inscription GIS MUSICAL 15h30 Chorale	GIS CUISINONS 9h30 Hommes au fourneau (invités \$) GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Yahoo GIS BIEN-ÊTRE 16h00 Méditation	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Cinéma Hop la Vie Film: Retour en force/Comédie GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot	MDA FERMÉE Mais nos neurones font des heures supplémentaires !!
19 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga \$ GIS BIEN-ÊTRE 10h45 Cerveau actif GIS MUSICAL 13h30 Chantons avec Terry et Freddy GIS MUSICAL 15h30 Chorale	GIS ENVIRONNEMENT 10h00 Trucs et conseils pour éviter le gaspillage alimentaire CONFÉRENCE 13h30 Soins de la peau et l'ostéoporose	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche CONFÉRENCE 10h00 Optimiser sa santé cognitive à long terme GIS ARTISTIQUE 13h30 Initiation au dessin GIS BIEN-ÊTRE 18h00 Soirée de boys (\$)	GIS CUISINONS 9h30 Cuistot brunch d'amitié GIS TISSÉ-SERRÉ 11h00 Festin brunch de l'amitié en pyjamas \$ GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot
26 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga \$ ATELIER TECHNO 10h45 - On répond à vos questions GIS ARTISTIQUE 13h30 Quilling GIS MUSICAL 15h30 Chorale	GIS MISE EN FORME 9h30 Mouvement Vitalité \$ GIS MISE EN FORME 11h00 Cardio drumming GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo rigolo GIS BIEN-ÊTRE 17h30 Confidences & festin 18h00 Soirée de filles (\$) Jasette et jeux	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation \$ GIS ARTISTIQUE 13h30 Dessin (gr 1)	GIS BIEN-ÊTRE 10h00 Human design GIS TISSÉ-SERRÉ 11h45 Fêtés du mois GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot ACTIVITÉ SPÉCIALE 13h30 Match d'improvisation \$ Lieu: Garage à Simon
27	28	29	

FÉVRIER 2026

LÉGENDE: Inscription obligatoire \$ = frais (\$) = possibilité de frais

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
2	3	4	5
GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga \$ GIS CULTUREL 10h45 Un brin d'anglais GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Yahoo GIS MUSICAL 15h30 Chorale	GIS MISE EN FORME 9h30 Chaise fitness GIS MISE EN FORME 11h00 Cardio drumming GIS ARTISTIQUE 13h30 Atelier cadre végétal \$ GIS CULTUREL 13h30 ou 19h00 Café-Ciné Chasse-Galerie Film: Deux femmes en or	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation \$ GIS ARTISTIQUE 13h30 Dessin (gr 2)	GIS CUISINONS 9h30 Les Cuistots GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Le festin \$ GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot GIS CUISINONS 13h30 Atelier chocolat \$
9	10	11	12
GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga \$ GIS BIEN-ÊTRE 10h45 Cerveau actif GIS ARTISTIQUE 13h30 Mandala sur bois #1/2 GIS MUSICAL 15h30 Chorale	GIS MISE EN FORME 9h30 Mouvement vitalité \$ GIS MISE EN FORME 11h00 Cardio drumming MDA FERMÉE PM ACTIVITÉ SPÉCIALE 17h30 Soirée de l'amitié \$	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation \$ GIS ARTISTIQUE 13h30 Dessin (gr 1)	MDA FERMÉE Mais nos neurones font des heures supplémentaires !! GIS MISE EN FORME 13h30 Initiation au conditionnement physique Lieu: Cardio Concept ACTIVITÉ SPÉCIALE 18h30 FESTIV-ADOS Lieu: École de la Rive
16	17	18	19
GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga \$ ATELIER TECHNO 10h45 Comment gérer mes cartes financière sur mon cellulaire GIS ARTISTIQUE 13h30 Couture/ Porte-carte pour jeux GIS MUSICAL 15h30 Chorale	GIS MISE EN FORME 9h30 Chaise fitness GIS MISE EN FORME 11h00 Cardio drumming CONFÉRENCE 13h30 Rénover sans casse-tête: comment bien s'y préparer GIS BIEN-ÊTRE 16h00 Méditation GIS BIEN-ÊTRE 17h30 Confidences & festin GIS BIEN-ÊTRE 18h00 Soirée de filles (\$) Spécial St-Valentin ♥	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation \$ GIS MUSICAL 13h30 Chantons avec Terry & Freddy	GIS CUISINONS 9h30 Hommes au fourneau (invités \$) ACTIVITÉ SPÉCIALE 13h30 Carnaval des tannants VENDREDI 20 GIS MISE EN FORME 13h30 Initiation au curling \$ Lieu: Laval
23	24	25	26
GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga \$ GIS TISSÉ-SERRÉ 11h45 Fêtés du mois GIS ARTISTIQUE 13h30 Quilling GIS MUSICAL 15h30 Chorale	GIS MISE EN FORME 9h30 Mouvement vitalité \$ GIS MISE EN FORME 11h00 Cardio drumming GIS ARTISTIQUE 13h30 Mandalas sur bois #2/2	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation \$ GIS ARTISTIQUE 13h30 Dessin (gr 2) GIS BIEN-ÊTRE 18h00 Soirée de boys (\$) mexicaine	GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Bingo rigolo GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot GIS ARTISTIQUE 13h30 Atelier Broderie \$ (dépendamment de la température et si local voisin dispo)

MARS 2026

LÉGENDE: Inscription obligatoire \$ = frais (\$) = possibilité de frais

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
2 LOCAL FERMÉ AM-PM GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ADOSGRISONNANT 13h30 Jeux de société et activités libres intergénérationnelles Lieu: Maison des Jeunes	3 GIS MISE EN FORME 9h30 Chaise fitness GIS MISE EN FORME 11h00 Cardio drumming GIS ADOSGRISONNANT 14h00 Les Générations en cuisine / Cuisine et festin Lieu: Maison des Jeunes GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot	4 LOCAL FERMÉ AM-PM GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ADOSGRISONNANT 13h30 karaoké intergénérationnel Lieu: Maison des Jeunes GIS ARTISTIQUE 13h30 Dessin (gr 1)	5 LOCAL FERMÉ AM ACTIVITÉ SPÉCIALE 10h00 Match d'improvisation \$ Lieu: Garage à Simon GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot
9 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga \$ GIS BIEN-ÊTRE 10h45 Cerveau actif CONFÉRENCE 13h30 Papiers clairs #1 GIS MUSICAL 15h30 Chorale	10 GIS MISE EN FORME 9h30 Mouvement vitalité \$ GIS MISE EN FORME 11h00 Cardio drumming GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo rigolo	11 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation \$ GIS ARTISTIQUE 13h30 Dessin (gr 2) SORTIE DÉCOUVERTE 18h00 Jeux de société (\$) Lieu: Randolph	12 GIS CUISINONS 9h30 Les Cuistots GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Le festin (\$) GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot GIS ARTISTIQUE 13h30 Atelier Broderie (\$)
16 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga \$ ATELIER TECHNO 10h45 - On répond à vos questions GIS ARTISTIQUE 13h30 Atelier pyrogravure \$ GIS MUSICAL 15h30 Chorale	17 GIS MISE EN FORME 9h30 Chaise fitness GIS MISE EN FORME 11h00 Cardio drumming GIS MUSICAL 13h30 Chantons avec Terry & Freddy GIS BIEN-ÊTRE 17h30 Confidences & festin 18h00 Soirée de filles (\$)	18 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation \$ GIS ARTISTIQUE 13h30 Dessin (gr 1)	19 GIS CUISINONS 9h30 Hommes au fourneau (invités \$) GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot GIS ARTISTIQUE 13h30 Atelier broderie \$
23 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga \$ GIS TISSÉ-SERRÉ 11h45 Fêtés du mois GIS ARTISTIQUE 13h30 Quilling GIS MUSICAL 15h30 Chorale	24 GIS MISE EN FORME 9h30 Mouvement vitalité \$ GIS MISE EN FORME 11h00 Cardio drumming GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Yahoo GIS BIEN-ÊTRE 16h00 Méditation	25 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation \$ GIS ARTISTIQUE 13h30 Dessin (gr 2) GIS BIEN-ÊTRE 18h00 Soirée de boys (\$) Tournoi de backgammon	26 MDA FERMÉE Mais nos neurones font des heures supplémentaires !! ACTIVITÉ SPÉCIALE CABANE À SUCRE \$ (détails à venir)

AVRIL 2026

LÉGENDE: Inscription obligatoire \$ = frais (\$) = possibilité de frais

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
30	31	1	2
GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga \$ GIS CULTUREL 10h45 Un brin d'anglais GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Tournoi de cribble GIS MUSICAL 15h30 Chorale	GIS MISE EN FORME 9h30 Chaise fitness GIS MISE EN FORME 11h00 Cardio drumming GIS CULTUREL 13h30 ou 19h00 Café-Ciné Chasse-Galerie Film: Phénix	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation \$ GIS ARTISTIQUE 13h30 Dessin (gr 1)	GIS ENVIRONNEMENT 10h00 Atelier seconde vie à vos contenants GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot GIS CULTUREL 13h30 Trésor d'un aîné
6	7	8	9
LUNDI DE PÂQUES 	GIS MISE EN FORME 9h30 Mouvement vitalité \$ GIS MISE EN FORME 11h00 Cardio drumming ACTIVITÉ SPÉCIALE 13h30 Match d'improvisation \$ Lieu: Garage à Simon	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation \$ GIS ARTISTIQUE 13h30 Dessin (gr 2)	GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Yahoo GIS TISSÉ-SERRÉ 11h45 Fêtés du mois GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot GIS ARTISTIQUE 13h30 Atelier broderie \$
13	14	15	16
GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga \$ GIS BIEN-ÊTRE 10h45 Cerveau actif CONFÉRENCE 13h30 Papiers clairs #2 GIS MUSICAL 15h30 Chorale	GIS MISE EN FORME 9h30 Chaise fitness GIS MISE EN FORME 11h00 Cardio drumming GIS MUSICAL 13h30 Chantons avec Terry & Freddy	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation \$ GIS ARTISTIQUE 13h30 Dessin (gr 1) GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot	ÉVÉNEMENT 13h30 L'écho de nos années 9 ans ENSEMBLE
20	21	22	23
GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga \$ ATELIER TECHNO 10h45 - Loisirs numériques en toute sécurité GIS ARTISTIQUE 13h30 Quilling GIS MUSICAL 15h30 Chorale	GIS CUISINONS 9h30 Hommes au fourneau (invités \$) GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo rigolo GIS BIEN-ÊTRE 16h00 Méditation GIS BIEN-ÊTRE 17h30 Confidences & festin GIS MUSICAL 18h00 Soirée de filles (\$)	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation \$ GIS ENVIRONNEMENT 13h30 Atelier Journée de la TERRE GIS BIEN-ÊTRE 18h00 Soirée de boys (\$)	ACTIVITÉ SPÉCIALE 13h30 Journée des bénévoles sur invitation
27	28	29	30
GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MUSICAL 10h00 Karaoké GIS CUISINONS 13h30 Sculture alimentaire fruits \$ GIS MUSICAL 15h30 Chorale	GIS CUISINONS 9h30 Les Cuistots GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Le festin \$ CONFÉRENCE 13h30 Les vitamines dans votre assiette	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS CULTUREL 10h00 Trésor d'un aîné GIS ARTISTIQUE 13h30 Dessin (gr 2) GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot	MDA FERMÉE Mais nos neurones font des heures supplémentaires !! LUNDI 4 MAI 10h00 Lancement de la programmation printemps-été 13h30 Inscription