

# JANVIER 2026

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

LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15
<b><u>GIS MISE EN FORME</u></b> <b>9h30</b> Club de marche <b><u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u></b> <b>11h00</b> Journée d'inscription <b><u>GIS MUSICAL</u></b> <b>15h30</b> Chorale	<b><u>GIS CUISINONS</u></b> <b>9h30</b> Hommes au fourneau (invités \$) <b><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u></b> <b>13h30</b> Yahoo <b><u>GIS BIEN-ÊTRE</u></b> <b>16h00</b> Méditation	<b><u>GIS MISE EN FORME</u></b> <b>9h30</b> Club de marche <b><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u></b> <b>10h00</b> Cinéma Hop la Vie Film: Retour en force/Comédie <b><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u></b> <b>13h30</b> Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot	<b><u>MDA FERMÉE</u></b> Mais nos neurones font des heures supplémentaires !!
19	20	21	22
<b><u>GIS MISE EN FORME</u></b> <b>9h30</b> Club de marche <b><u>GIS MISE EN FORME</u></b> <b>9h30</b> Yoga \$ <b><u>GIS BIEN-ÊTRE</u></b> <b>10h45</b> Cerveau actif <b><u>GIS MUSICAL</u></b> <b>13h30</b> Chantons avec Terry et Freddy <b><u>GIS MUSICAL</u></b> <b>15h30</b> Chorale	<b><u>GIS ENVIRONNEMENT</u></b> <b>10h00</b> Trucs et conseils pour éviter le gaspillage alimentaire <b><u>CONFÉRENCE</u></b> <b>13h30</b> Soins de la peau et l'ostéoporose	<b><u>GIS MISE EN FORME</u></b> <b>9h30</b> Club de marche <b><u>CONFÉRENCE</u></b> <b>10h00</b> Optimiser sa santé cognitive à long terme <b><u>GIS ARTISTIQUE</u></b> <b>13h30</b> Initiation au dessin <b><u>GIS BIEN-ÊTRE</u></b> <b>18h00</b> Soirée de boys (\$)	<b><u>GIS CUISINONS</u></b> <b>9h30</b> Cuistot brunch d'amitié <b><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u></b> <b>11h00</b> Festin brunch de l'amitié en pyjamas \$ <b><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u></b> <b>13h30</b> Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot
26	27	28	29
<b><u>GIS MISE EN FORME</u></b> <b>9h30</b> Club de marche <b><u>GIS MISE EN FORME</u></b> <b>9h30</b> Yoga \$ <b><u>ATELIER TECHNO</u></b> <b>10h45</b> - On répond à vos questions <b><u>GIS ARTISTIQUE</u></b> <b>13h30</b> Quilling <b><u>GIS MUSICAL</u></b> <b>15h30</b> Chorale	<b><u>GIS MISE EN FORME</u></b> <b>9h30</b> Mouvement Vitalité \$ <b><u>GIS MISE EN FORME</u></b> <b>11h00</b> Cardio drumming <b><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u></b> <b>13h30</b> Bingo rigolo <b><u>GIS BIEN-ÊTRE</u></b> <b>17h30</b> Confidences & festin <b>18h00</b> Soirée de filles (\$) Jasette et jeux	<b><u>GIS MISE EN FORME</u></b> <b>9h30</b> Club de marche <b><u>GIS ARTISTIQUE</u></b> <b>10h00</b> Improvisation \$ <b><u>GIS ARTISTIQUE</u></b> <b>13h30</b> Dessin (gr 1)	<b><u>GIS BIEN-ÊTRE</u></b> <b>10h00</b> Human design <b><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u></b> <b>11h45</b> Fêtés du mois <b><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u></b> <b>13h30</b> Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot <b><u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u></b> <b>13h30</b> Match d'improvisation \$ Lieu: Garage à Simon

# FÉVRIER 2026

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

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


# MARS 2026

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

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

# AVRIL 2026

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

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