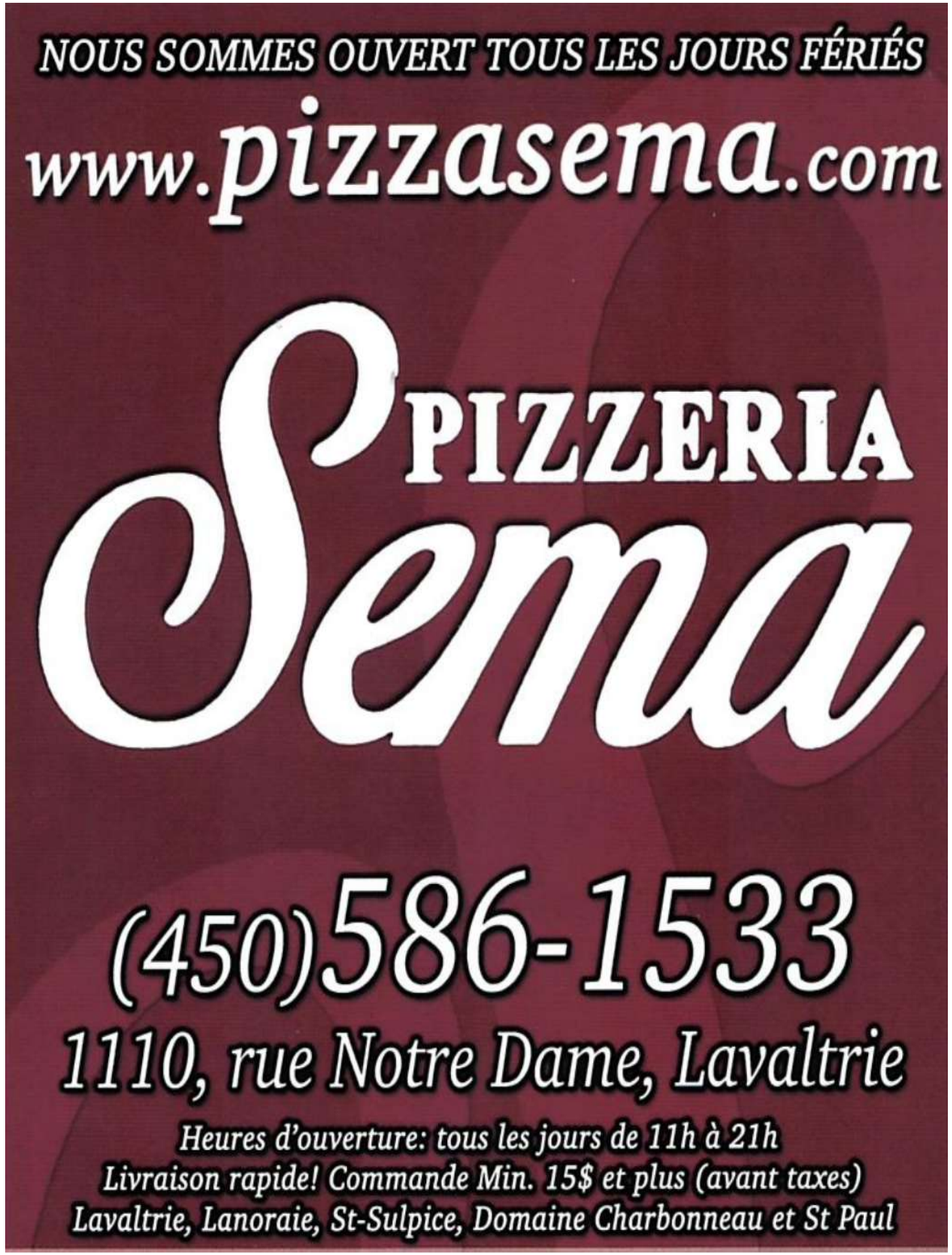
Découvrez le magnifique menu de notre bistro!
Nouveau
Au Magnifique
Bistro Sportif
51 Chem. de
Lavaltrie à Lavaltrie
Réservez votre table
dès maintenant
450 586-2194

OBol
Mets Chinois Cuisine Asiatique
Restaurant Chinois
Maki
SUSHI
www.restaurant-obol.com
628 Notre Dame,
Lavaltrie
450.586.2888 - 2732


NOUS SOMMES OUVERT TOUS LES JOURS FÉRIÉS
www.pizzasema.com
PIZZERIA
Sema
(450)586-1533
1110, rue Notre Dame, Lavaltrie
Heures d'ouverture: tous les jours de 11h à 21h
Livraison rapide! Commande Min. 15$ et plus (avant taxes)
Lavaltrie, Lanoraie, St-Sulpice, Domaine Charbonneau et St Paul

JANVIER 2025

Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Légende *:*
Surligné en gris = Inscription obligatoire
$ *= Coût relié à défrayer*

À VENIR *:*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
6 **MDA FERMÉE**	7 **JOURNÉE DE CORVÉES**	8 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS TISSÉ-SERRÉ** **10h00** Brin de jasette pour tous **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot	9 **ÉVÈNEMENT** **13h30** Lancement de la programmation hiver 2025
13 ***Ouverture des portes de la Mda à 9h00*** **10h00** Début des inscriptions aux activités (en personne seulement) **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot	14 **GIS CUISINONS** **9h30** Les cuistots du festin des chefs « *Brunch de l'amitié* » *** Pour tous *** **GIS TISSÉ-SERRÉ** **11h00** Brunch de l'amitié en pyjama **$** **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h00** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot	15 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS CUISINONS** **9h30** Hommes au fourneau *(nouvelle formule, voir description des activités)* **CONFÉRENCE** **13h30** Posture et vieillissement	16 **ATELIER TECHNO** **9h30** Comment verrouiller notre dossier de crédit **GIS BIEN-ÊTRE** **10h45** Cerveau actif **CONFÉRENCE** **13h30** La santé sexuelle et le vieillissement
20 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **9h30** Danse active **$** **ATELIER TECHNO** **10h45** On répond à vos questions **ACTIVITÉ SPÉCIALE** **12h00** Dîner au « Bistro» **$** **13h30** Partie de quilles au salon « Au Magnifique » **$**	21 **GIS TISSÉ-SERRÉ** **10h00** Jeu de Yahoo **GIS TISSÉ-SERRÉ** **12h00** Les fêtés du mois **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h00** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot **GIS CULTUREL** **13h30** Café-ciné à la Chasse-Galerie ***Film*** : Nos Belles-Soeurs **GIS BIEN-ÊTRE** **18h30** Soirée de boys *(Des frais peuvent s'appliquer)*	22 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Improvisation **GIS ARTISTIQUE** **13h30** Cours de dessin (débutant) **GIS BIEN-ÊTRE** **16h30** Évasion et bien-être *(Des frais peuvent s'appliquer)*	23 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Yoga sur chaise **$** **11h00** Cardio drumming **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot
27 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **9h30** Danse active **$** **GIS BIEN-ÊTRE** **11h00** Méditation pleine conscience **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Bingo rigolo	28 **GIS CUISINONS** **10h00** Les cuistots du festin des chefs **GIS TISSÉ-SERRÉ** **10h00** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot **GIS TISSÉ-SERRÉ** **12h00** Dîner du festin des chefs **$** **GIS MUSICAL** **13h30** Chantons avec Terry et Freddy	29 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Improvisation **GIS ARTISTIQUE** **13h30** Cours de dessin (avancé) **GIS BIEN-ÊTRE** **18h30** Soirée de filles *(Des frais peuvent s'appliquer)*	30 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Yoga sur chaise **$** **11h00** Cardio drumming **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot

Mélanie Boulanger, pharmacienne propriétaire

familiprix

Mélanie Boulanger

La santé du patient est au cœur de notre mission.
Une équipe professionnelle, empathique
et à l'écoute se dévoue chaque jour
pour vous offrir un service personnalisé.

NOS PRINCIPAUX SERVICES

- Infirmière sur place
- Ordonnances collectives
- Consultations cosmétiques professionnelles
- Livraison gratuite du lundi au samedi

CE QUI NOUS DISTINGUE

- Accueil chaleureux et ambiance familiale
- Prix compétitifs et service à la clientèle
- Propriétaire très impliquée dans la communauté de Lavaltrie

MERCI À TOUS ET À TOUTES POUR VOTRE CONFIANCE ET VOTRE FIDÉLITÉ !

102-49, chemin de Lavaltrie
Lavaltrie QC J5T 2H3

450 586-1241
450 935-1241

Heures d'ouverture
L - M - M - J - V : 9 h à 20 h
S - D : 9 h à 17 h

familiprix.com

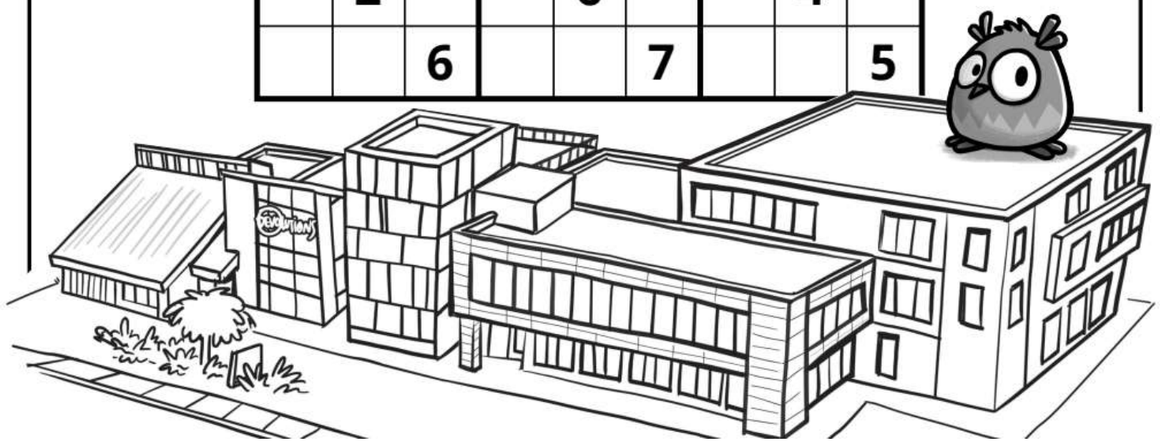
SUIVEZ-NOUS !

Saviez-vous que...
Nous offrons un service de prise de sang 3 jours par semaine.

Devolutions se distingue comme un leader mondial dans le développement de solutions logicielles sécurisées.
Grâce à une approche adaptée aux défis des infrastructures modernes, Devolutions renforce la sécurité informatique tout en soutenant la performance opérationnelle de ses clients.

Moment de détente Devolutions

7			6			1		
	4			7			5	
		2			8			6
		4			3			9
	8			5			1	
2			8			6		
5			3			9		
	2			6			4	
		6			7			5



Février 2025

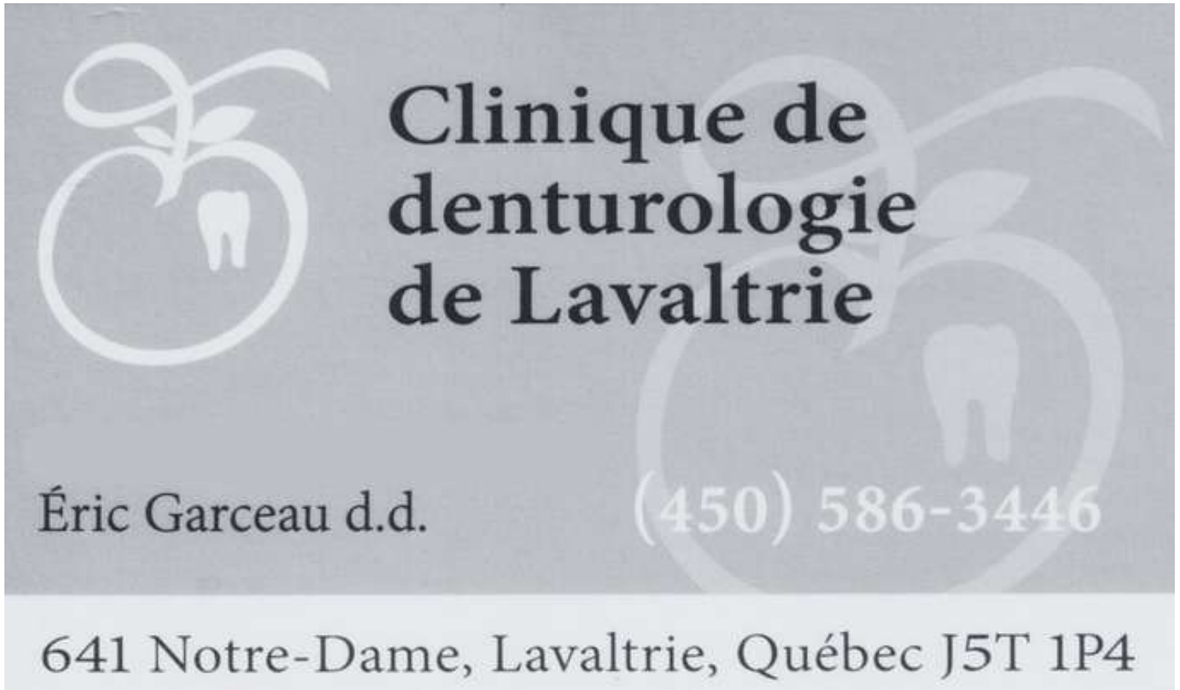
Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
3 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **9h30** Danse active **$** **ATELIER TECHNO** **10h45** Gestionnaire de mot de passe **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Ciné Hop la Vie	4 **GIS CULTUREL** **10h00** Trésors et héritage d'un aîné **GIS BIEN-ÊTRE** **13h30** La pensée positive	5 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Improvisation **GIS ARTISTIQUE** **13h30** Cours de dessin (débutant)	6 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Yoga sur chaise **$** **11h00** Cardio drumming **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, club de tricot, scrapbooking et quilling libre
10 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **9h30** Danse active **$** **GIS TISSÉ-SERRÉ** **12h00** Dîner festif de la Saint-Valentin **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Jeu de Yahoo *« spécial Saint-Valentin »*	11 **GIS CUISINONS** **9h30** Hommes au fourneau *(nouvelle formule, voir description des activités)* **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Bingo Rigolo	12 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Improvisation **GIS ARTISTIQUE** **13h30** Cours de dessin (avancé) **ÉVÈNEMENT** **18h00** Soirée de l'amitié **$**	13 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Yoga sur chaise **$** **11h00** Cardio drumming **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot
17 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **9h30** Danse active **$** **GIS TISSÉ-SERRÉ** **11h30** Les fêtés du mois **ACTIVITÉ SPÉCIALE** **13h30** Carnaval des tannants	18 **GIS CUISINONS** **10h00** Les cuistots du festin des chefs **GIS TISSÉ-SERRÉ** **10h00** Brin de jasette pour tous **GIS TISSÉ-SERRÉ** **12h00** Dîner du festin des chefs **$** **GIS MUSICAL** **13h30** Karaoké	19 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Improvisation **GIS ARTISTIQUE** **13h30** Cours de dessin (débutant)	20 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Yoga sur chaise **$** **11h00** Cardio drumming **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, club de tricot, scrapbooking et quilling libre **GIS BIEN-ÊTRE** **18h30** Soirée de filles *(Des frais peuvent s'appliquer)*
24 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **9h30** Danse active **$** **GIS BIEN-ÊTRE** **11h00** Méditation pleine conscience **CONFÉRENCE** **13h30** La santé des pieds	25 **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Mandala en peinture (cours fermé de 4 cours) **GIS MUSICAL** **13h30** Chantons avec Terry et Freddy **GIS BIEN-ÊTRE** **18h30** Soirée de boys *(Des frais peuvent s'appliquer)*	26 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Improvisation **GIS ARTISTIQUE** **13h30** Cours de dessin (avancé)	27 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Yoga sur chaise **$** **11h00** Cardio drumming **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot)

MARS 2025

Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
3 **MDA FERMÉE**	4 **MDA FERMÉE**	5 **MDA FERMÉE**	6 **MDA FERMÉE**
10 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **9h30** Danse active **$** **GIS TISSÉ-SERRÉ** **10h45** Cerveau actif **GIS CUISINONS** **13h30** Atelier de carottes marinées **$**	11 **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Peinture de Mandala (cours fermé de 4 cours) **GIS ARTISTIQUE** **13h30** Atelier d'origami **GIS BIEN-ÊTRE** **16h30** Évasion et bien-être *(Des frais peuvent s'appliquer)*	12 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Improvisation **GIS ARTISTIQUE** **13h30** Cours de dessin (débutant)	13 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Yoga sur chaise **$** **11h00** Cardio drumming **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot
17 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **9h30** Danse active **$** **GIS TISSÉ-SERRÉ** **12h00** Les fêtés du mois **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Bingo rigolo	18 **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Peinture de Mandala (cours fermé de 4 cours) **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Ciné Hop la Vie **GIS BIEN-ÊTRE** **18h30** Soirée de boys *(Des frais peuvent s'appliquer)*	19 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS CUISINONS** **10h00** Les cuistots du festin des chefs **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Improvisation **GIS TISSÉ-SERRÉ** **12h00** Dîner du festin des chefs **$** **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Jeu de Yahoo	20 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Yoga sur chaise **$** **11h00** Cardio drumming **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, club de tricot, scrapbooking et quilling libre
24 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **9h30** Danse active **$** **GIS BIEN-ÊTRE** **11h00** Méditation pleine conscience **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Tournoi de Cribble	25 **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Peinture de Mandala (cours fermé de 4 cours) **GIS MUSICAL** **13h30** Chantons avec Terry et Freddy	26 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Improvisation **GIS ARTISTIQUE** **13h30** Cours de dessin (avancé) **GIS BIEN-ÊTRE** **18h30** Soirée de filles *(Des frais peuvent s'appliquer)*	27 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Yoga sur chaise **$** **11h00** Cardio drumming **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot
31 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **9h30** Danse active **$** **ATELIER TECHNO** **10h45** On répond à vos questions **GIS ENVIRONNEMENT** **13h30** Fleurs dans un contenant (terrarium) **$**	1 **GIS CUISINONS** **9h30** Hommes au fourneau *(nouvelle formule, voir description des activités)* **GIS CULTUREL** **13h30** Trésors et héritage d'un aîné	2 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Improvisation **GIS ARTISTIQUE** **13h30** Cours de dessin (débutant)	3 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Yoga sur chaise **$** **11h00** Cardio drumming **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot



Avantage membre: 5$ de rabais sur fleurs coupés

Avantage membre : Mercredi 10% de rabais

Maîtres
NOTAIRES

1221, rue Notre-Dame, C.P. 29
Lavaltrie QC J5T 4A9 / T: 450 586-2525

maitresnotaires.com

AVRIL 2025

Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
7 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **9h30** Danse active **$** **ACTIVITÉ SPÉCIALE** **13h30** Les 8 ans de la MDA	8 **GIS CUISINONS** **10h00** Atelier culinaire : *Pain au zucchini/ Pain au banane* **GIS TISSÉ-SERRÉ** **10h00** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot **GIS ENVIRONNEMENT** **13h30** La reproduction de légumes	9 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS ARTISTIQUE** **10h00** Improvisation **GIS ARTISTIQUE** **13h30** Cours de dessin (avancé)	10 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Yoga sur chaise **$** **11h00** Cardio drumming **CONFÉRENCE** **13h30** Mieux connaître les oiseaux de Lavaltrie **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot
14 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **9h30** Danse active **$** **GIS BIEN-ÊTRE** **11h00** Méditation pleine conscience **GIS ARTISTIQUE** **13h30** Cours de couture	15 **GIS TISSÉ-SERRÉ** **10h00** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot **GIS TISSÉ-SERRÉ** **11h30** Les fêtés du mois **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Bingo rigolo	16 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS CULTUREL** **10h00** Trésors et héritage d'un aîné **GIS ARTISTIQUE** **13h30** Cours de dessin (débutant)	17 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Yoga sur chaise **$** **ACTIVITÉ SPÉCIALE** **12h00** Dîner Cabane à sucre Cabane à sucre à confirmer **$** **LA MDA SERA FERMÉE**
21 **FERMÉ PÂQUES** 	22 **GIS CUISINONS** **10h00** Les cuistots du festin des chefs **GIS TISSÉ-SERRÉ** **10h00** Activités libres, club de tricot, scrapbooking et quilling libre **GIS TISSÉ-SERRÉ** **12h00** Dîner du festin des chefs **$** **GIS MUSICAL** **13h30** Chantons avec Terry et Freddy **GIS BIEN-ÊTRE** **18h30** Soirée de boys *(Des frais peuvent s'appliquer)*	23 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS TISSÉ-SERRÉ** **10h00** Ciné Hop la Vie **GIS ARTISTIQUE** **13h30** Cours de dessin (avancé)	24 **ÉVÈNEMENT** **13h30** Lancement de la programmation printemps-été 2025
28 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche **GIS CUISINONS** **9h30** Hommes au fourneau *(nouvelle formule, voir description des activités)* **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Jeu de Yahoo	29 **GIS TISSÉ-SERRÉ** **10h00** Brin de jasette Pour tous **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot **GIS BIEN-ÊTRE** **18h30** Soirée de filles *(Des frais peuvent s'appliquer)*	30 **GIS MISE EN FORME** **9h30** Club de marche ***Ouverture des portes de la Mda à 9h30*** 10h00 Début des inscriptions aux activités (en personne seulement) **GIS TISSÉ-SERRÉ** **13h30** Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot	1 **ÉVÈNEMENT** **13h30** Fête des bénévoles (sur invitation)