

Légende: Surligné en gris: Inscription obligatoire				
Mai 2025				
Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	
5	6	7	8	
GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 10h00 Pétanque ATELIER TECHNO 10h00 On répond à vos questions technos GIS MUSICAL 13h30 Jeu musical « Hitster » ACTIVITÉ SPÉCIALE 15h30 Pratique de Chorale	GIS MISE EN FORME 9h45 Cardio-drumming 11h00 Cardio-drumming GIS CUISINONS 13h30 Atelier culinaire santé: Protéines et alimentation Microbiome \$	GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS ENVIRONNEMENT 10h00 Le Glanage GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga sur chaise (reprise de cours) 10h00 Pétanque GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot	
12	13	14	15	
GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 10h00 Pétanque GIS BIEN-ÊTRE 10h00 Méditation pleine conscience GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Jeu de Yahoo ACTIVITÉ SPÉCIALE 15h30 Pratique de Chorale	GIS MISE EN FORME 9h45 Cardio-drumming 11h00 Cardio-drumming GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Pique-nique festif de la fête des mères GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Tournoi de washer	GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga sur chaise (reprise de cours) 10h00 Pétanque GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot GIS BIEN-ÊTRE 18h30 Soirée de Boys (\$)	
19	20	21	22	
GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque MDA FERMÉE Fête des patriotes 	GIS CUISINONS 9h30 Hommes au fourneau et leurs invités GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Initiation au Cribble	GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche CONFÉRENCE 10h00 Atelier numérique et prévention de la fraude GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga sur chaise (reprise de cours) 10h00 Pétanque ACTIVITÉ SPÉCIALE 11h30 Pique-nique et randonnée au Parc Saint-Jean Bosco Départ de la MDA: 11h00 GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot	
25 mai FÊTE DE LA FAMILLE				
26	27	28	29	
GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 10h00 Pétanque GIS CUISINONS 9h30 Les Cuistots GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Le festin \$ ATELIER TECHNO 13h30 On répond à vos questions technos ACTIVITÉ SPÉCIALE 15h30 Pratique de Chorale	GIS MISE EN FORME 9h45 Cardio-drumming 11h00 Cardio-drumming GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot ÉVÈNEMENT 13h30 Match d'impro (Garage à Simon) GIS BIEN-ÊTRE 16h00 Évasion et bien-être: Auto-soins du visage \$	GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Les fêtes du mois GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo Rigolo	



Mélanie Boulanger, pharmacienne propriétaire



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...

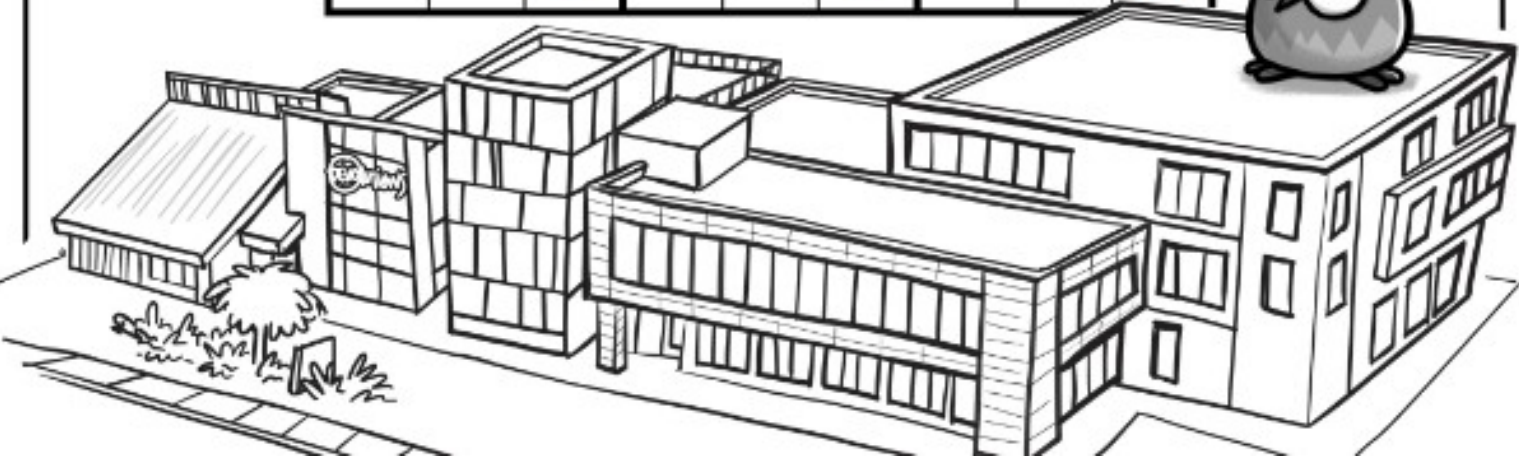
Nous offrons un service de prise de sang 3 jours par semaine.



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



Légende: Surligné en gris: Inscription obligatoire			
Juin 2025			
Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
2 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 10h00 Pétanque GIS ENVIRONNEMENT 10h00 Création d'une bougie anti-moustiques \$ GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot ACTIVITÉ SPÉCIALE 15h30 Pratique de Chorale	3 GIS MISE EN FORME 9h45 Cardio-drumming 11h00 Cardio-drumming ACTIVITÉ SPÉCIALE 13h00 Parties de Quilles au Gplus \$ <i>Départ de la MDA: 12h30</i>	4 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot GIS ARTISTIQUE 13h30 Fabrication de fleurs artisanales GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	5 ÉVÈNEMENT « Bouger Entr'aînés » <i>Horaire de la Journée:</i> 10h00 Pétanque 12h00 <i>Dîner, Apportez votre lunch</i> 13h00 Conférence Cardio Concept 14h30 Jeux loufoques
9 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 10h00 Pétanque GIS BIEN-ETRE 10h00 Méditation pleine conscience GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Pique-nique de la fête des pères GIS MISE EN FORME 13h30 Pétanque-Atout en plein air ACTIVITÉ SPÉCIALE 15h30 Pratique de Chorale	10 GIS MISE EN FORME 9h45 Cardio-drumming 11h00 Cardio-drumming ÉVÈNEMENT 13h30 Bingo Rigolo en partenariat avec la Ville de Lavaltrie <i>Lieu: Place du 350e</i>	11 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Jeu d'évasion GIS MUSICAL 13h30 Karaoké GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	12 GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque ACTIVITÉ SPÉCIALE 11h30 Party de fin de saison <i>Incluant un dîner \$ Ou apportez votre lunch</i>
16 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 10h00 Pétanque GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Les fêtes du mois GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot ACTIVITÉ SPÉCIALE 15h30 Pratique de Chorale	17 GIS MISE EN FORME 9h45 Cardio-drumming 11h00 Cardio-drumming ACTIVITÉ SPÉCIALE 10h00 Randonnée au Sentier des îles de Berthier \$ <i>Départ de la MDA: 9h30</i> GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot	18 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot GIS MUSICAL 13h30 Jeu musical « Hitster » GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	19 GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque ÉVÈNEMENT 13h30 Assemblée Générale Annuelle GIS BIEN-ÊTRE 18h00 Soirée de filles (\$)
23 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 10h00 Pétanque GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot	24 MDA FERMÉE Fête Nationale    	25 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin de jasette ATELIER TECHNO 13h30 On répond à vos questions technos GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	26 GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot GIS BIEN-ÊTRE 18h30 Soirée de Boys (\$)

Légende: Surligné en gris: Inscription obligatoire

Juillet 2025

Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
30 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 10h00 Pétanque GIS CULTUREL 10h30 Visite de l'Île-des-Moulins (\$) <i>Départ de la MDA: 10h00</i>	1 MDA FERMÉE Fête du Canada 	2 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot ACTIVITÉ SPÉCIALE 11h00 Randonnée au Parc des Terrasses-du-Fleuve <i>12h00 Sortie gourmande: Dîner au Restaurant « Le Grec » à Trois-Rivières \$</i> <i>Départ de la MDA: 10h00</i> GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	3 GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque ÉVÈNEMENT 11h00 Découverte du Cardio-drumming en partenariat avec la Ville de Lavaltrie GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Les fêtes du mois GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot
7 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 10h00 Pétanque GIS CUISINONS 10h00 Cuisinons avec Emy GIS MISE EN FORME 13h30 Jeu de Quilles sur la console Nintendo « Wii »	8 GIS MISE EN FORME 9h45 Cardio-drumming 11h00 Cardio-drumming ÉVÈNEMENT 13h30 Bingo Rigolo en partenariat avec la Ville de Lavaltrie <i>Lieu: Place du 350e</i>	9 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS MUSICAL 10h00 Karaoké ACTIVITÉ SPÉCIALE 11h30 <i>Sortie gourmande: Diner à la cantine « Koltoy » \$</i> <i>Départ de la MDA: 11h15</i> ACTIVITÉ SPÉCIALE 13h30 Croisière sur le fleuv \$ <i>Départ de la MDA: 12h30</i> GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	10 GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres avec l'équipe de travail ACTIVITÉ SPÉCIALE 17h30 Le banquet des Vacanciers! \$
14 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 10h00 Pétanque GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Ciné « Hop la Vie »	15 GIS MISE EN FORME 9h45 Cardio-drumming 11h00 Cardio-drumming GIS CULTUREL 10h00 Jardin botanique de Montréal \$ <i>Départ de la MDA: 9h30</i> GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot	16 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot ACTIVITÉ SPÉCIALE 11h30 <i>Sortie gourmande: Diner à la cantine « Koltoy » \$</i> <i>Départ de la MDA: 11h15</i> ACTIVITÉ SPÉCIALE 13h30 Croisière sur le fleuve \$ <i>Départ de la MDA: 12h30</i> GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	17 GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot

**** La MDA sera fermée du 18 juillet au 18 août inclusivement. ****
Bonnes Vacances!



Clinique de denturologie de Lavaltrie

Éric Garceau d.d.

(450) 586-3446

641 Notre-Dame, Lavaltrie, Québec J5T 1P4



Entre nous, ça fleurit...

Fany Fleur, Fleuriste

450 935-Fany (3269) • Téléc. : 450 935-3264
997, rue Notre-Dame, Lavaltrie (Québec) J5T 1R4

À chaque moment sa fleur...

Avantage membre: 5\$ de rabais sur fleurs coupés



l'œufrier

déjeuner & dîner



l'œufrier

BOUFFERIE DE VILLE



Garage Casaubon

Pneus et Mécanique

450.586.2335

Mathieu Desnoyers
propriétaire



Nos services

- Massothérapie
- Orthothérapie
- Esthétique spécialisée
- Soin des pieds
- Soin énergétique
- Cours de yoga
- Produits de santé naturels

10% de rabais pour les membres

450-935-0707

871, Notre-Dame, Lavaltrie

Sur présentation de votre carte membre



Boucherie Viking

Fais toi plaisir !

Les meilleurs prix en ville garantis!

450-586-2112

www.boucherieviking.ca



BELLES GUEULES

FOULETTAGE / NOURRITURE CRUE / ACCESSOIRES

Geneviève Bédard Mackay 253 boul.St-Antoine Nord

514-242-4725 Local 102, Lavaltrie, J5T 2G8

Maîtres

NOTAIRES

1221, rue Notre-Dame, C.P. 29

Lavaltrie QC J5T 4A9 / T: 450 586-2525

maitresnotaires.com

Avantage membre : Mercredi 10% de rabais

Août/ Septembre 2025			
Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
18 <u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque <u>MDA FERMÉE</u>	19 <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Brin de jasette <u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Karaoké	20 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9H30 Club de marche <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot <u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Pétanque-Atout en plein air <u>GIS MISE EN FORME</u> 18h30 Pétanque	21 <u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Ciné « Hop la Vie » <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot
25 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9H30 Club de marche 10h00 Pétanque <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres. Scrapbooking libre et club de tricot	26 <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Activités libres, Scrapbooking libre et club de tricot <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Brin de jasette Thématique: « retour des vacances »	27 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9H30 Club de marche <u>ATELIER TECHNO</u> 10h00 On répond à vos questions technos <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Quiz Télé <u>GIS MISE EN FORME</u> 18h30 Pétanque	28 <u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Lancement de la programmation Automne <i>Lieu: Fondation Marc Saulnier, 1180 Rue Notre-Dame</i>
1 <u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque <u>MDA FERMÉE</u> Fête du travail	2 <i>Ouverture des portes de la MDA à 12h45</i> 13h30 Début des inscriptions seulement des groupes fermés et des activités à venir sous peu. Voir tableau descriptif (En personne seulement)	3 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9H30 Club de marche <u>ATELIER TECHNO</u> 10h00 On répond à vos questions technos <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Quiz Télé <u>GIS MISE EN FORME</u> 18h30 Pétanque	4 <u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque <u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 13h30 Party de la rentrée « Hop la vie! »

DIMANCHE 8 JUIN

ORGANISÉ PAR théâtre CÔTE À CÔTE

TOURNOI D'IMPRO

GRATUIT

Les membres de la MDA sont invités à y assister en tant que spectateurs



Lieu: La seigneurie des patriotes
573 Montée Ste-Marie, L'Assomption

CAMPAGNE DE FINANCEMENT FUNDScrip

WWW.FUNDScrip.COM/CONNEXION.

- Achetez 100 \$, recevez 100 \$
- Magasinez comme d'habitude
- Payez avec des cartes-cadeaux
- Collectez des fonds pour votre groupe

Plus de 250 détaillants canadiens

Guide de démarrage rapide FundScrip

Comment s'inscrire

- Allez sur notre site au www.fundscrip.com et cliquez sur S'inscrire votre groupe.
- Remplissez les détails de votre inscription et envoyez-les d'urgence à l'adresse de notre groupe qui apparaît dans la boîte grise à droite.
- Vous collectez des fonds pour un individu? Identifiez-le en entrant son nom dans le champ Nom après votre nom, séparé par un tiret.
- Cliquez sur le lien dans le courriel de confirmation que vous recevrez, afin de compléter votre inscription, puis connectez-vous et passez des commandes pour soutenir votre groupe!

Code d'invitation de notre groupe: U7HWQA

MAISON DES AÎNÉS DE LAVALTRIE

VENTE DÉBARRAS

AU PROFIT DE LA MAISON DES AÎNÉS DE LAVALTRIE

Vente-débarras



SAMEDI 17 MAI 8H À 16H30

LIEU - 200 RUE MOUSSEAU
STATIONNEMENT ÉBÉNISTERIE M.A.M.

POSSIBILITÉ DE LOUER DES TABLES - 20\$

COMMODITÉS SUR PLACE

- CRUSTILLES
- CAFÉ
- BOISSONS GAZEUSES

EN CAS DE PLUIE - ANNULÉ

INFORMATIONS
450-586-6211 poste 2
infos@mdalhoplavie.ca

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-obel.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