

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

Légende: Surligné en gris: Inscription obligatoire SEPTEMBRE 2025 Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
8 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 10h00 Pétanque ATELIER TECHNO 10h00 On répond à vos questions GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Jeu de Yahoo	9 GIS CUISINONS 9h30 Les Cuistots GIS TISSÉ-SERRÉ/ \$ 11h30 Le festin GIS MUSICAL 13h30 Jeu de Hitster	10 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin de jasette GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo rigolo GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	11 GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Ciné Hop la vie GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking et tricot libre GIS BIEN-ÊTRE/ (\$) 18h30 Soirée de boys
15 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 10h00 Pétanque GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Les fêtes du mois GIS MUSICAL 13h30 Chantons avec Terry et Freddy	16 GIS MISE EN FORME 10h00 Initiation au « Boxfit » GIS ARTISTIQUE 13h30 Atelier de bois « <i>Projet Cabane à oiseaux</i> » GIS BIEN-ÊTRE/ (\$) 18h00 Soirée de filles	17 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS CUSINONS 10h00 Hommes au fourneau GIS BIEN-ÊTRE 13h30 Cerveau actif GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	18 GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque GIS CUISINONS/ \$ <i>MARINADES</i> 9h30 à 15h30 Betteraves et Ketchup Maison GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking et tricot libre
22 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 10h00 Pétanque GIS CUISINONS/ \$ <i>MARINADES</i> 9h30 à 15h30 Betteraves et Ketchup Maison GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking et tricot libre GIS BIEN-ÊTRE/ \$ 16h à 18h Évasion bien-être	23 GIS ARTISTIQUE 10h00 Initiation au Quilling GIS ARTISTIQUE/ \$ 13h30 Atelier de bois « <i>Projet Cabane à oiseaux</i> »	24 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS ARTISTIQUE/ \$ 13h30 Atelier de bas de Noël GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	25 GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque MDA FERMÉE <i>Mais nos neurones font des heures supplémentaires!!</i>
29 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 9h30 Yoga sur chaise GIS BIEN-ÊTRE 10h45 Méditation pleine conscience GIS CUISINONS/ \$ 13h30 Marinades « <i>Concombres marinés et Carottes marinées</i> » GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking et tricot libre GIS MISE EN FORME 15h30 Pétanque	30 GIS ARTISTIQUE 10h00 Initiation aux techniques de base de dessin <i>(préalable pour la session de dessin)</i> GIS ARTISTIQUE/ \$ 13h30 Atelier de bois « <i>Projet Cabane à oiseaux</i> »	1 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS ARTISTIQUE/ G1 13h30 Cours de dessin ÉVÈNEMENT 17h00 Journée internationale des aînés GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	2 ÉVÈNEMENT 13h00 <i>Encan des Tannants</i> GIS MISE EN FORME 15h30 Pétanque



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

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

OCTOBRE 2025

Nous vous invitons à consulter la section **DESCRIPTION DES ACTIVITÉS**

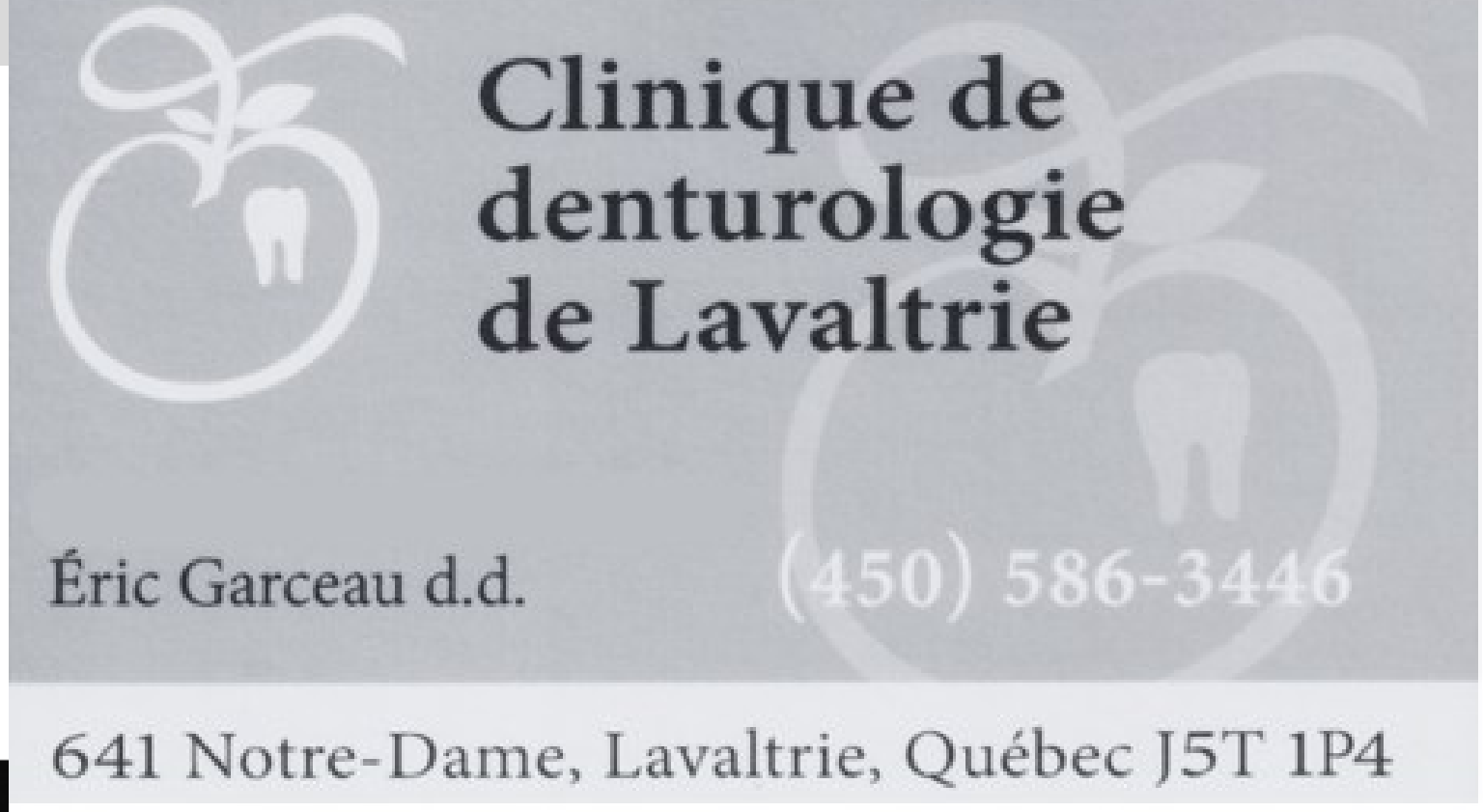
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
6 GIS MISE EN FORME/ \$ 9H30 Club de marche 9h30 Yoga sur chaise \$ GIS BIEN-ÊTRE 10h45 Cerveau actif GIS CUISINONS/ \$ 13h30 Sculpture alimentaire « légume » GIS MISE EN FORME 14h00 Pétanque	7 GIS ARTISTIQUE 10h00 Cours de Quilling GIS CUISINONS/ \$ 13h30 Marinades « Oignons marinés et Carottes marinées »	8 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin de jasette GIS ARTISTIQUE/ Gr2 13h30 Cours de dessin GIS MISE EN FORME 14h00 Pétanque	9 GIS MISE EN FORME 9h30 Chaise fitness en vidéo 11h00 Cardio-Drumming GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking et tricot libre GIS MISE EN FORME 14h00 Pétanque
13 GIS MISE EN FORME/ \$ 9H30 Club de marche GIS MISE EN FORME 14h00 Pétanque MDA FERMÉE 	14 GIS CUISINONS 9h30 Hommes au fourneau GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Jeu de Yahoo GIS BIEN-ÊTRE/ (\$) 18h00 Soirée de filles	15 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche CONFÉRENCE 10h00 Le réseau d'éclaireurs GIS ARTISTIQUE/ Gr1 13h30 Cours de dessin GIS MISE EN FORME 14h00 Pétanque	16 GIS MISE EN FORME 9h30 Chaise fitness en vidéo 11h00 Cardio-Drumming GIS MUSICAL 13h30 Chantons avec Terry et Freddy GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking et tricot libre GIS MISE EN FORME 14h00 Pétanque 18h00 Souper des \$ pétanqueux (détails à venir)
20 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Les fêtes du mois CONFÉRENCE 13h30 Présentation de l'organisme RANDA (Le Réseau des aidants naturels d'Autray) ACTIVITÉ SPÉCIALE 15h30 Pratique de Chorale	21 GIS CUISINONS 10h00 Les cuistots GIS TISSÉ-SERRÉ/ \$ 11h30 Le festin GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking et tricot libre	22 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS ARTISTIQUE/ \$ 13h30 Atelier de bas de Noël GIS ARTISTIQUE/ Gr2 13h30 Cours de dessin GIS BIEN-ÊTRE/ (\$) 18h30 Soirée de boys	23 MDA FERMÉE Mais nos neurones font des heures supplémentaires!!
27 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 9h30 Yoga sur chaise \$ GIS BIEN-ÊTRE 10h45 Méditation pleine conscience GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Trésor d'un aîné ACTIVITÉ SPÉCIALE 15h30 Pratique de Chorale	28 ATELIER TECHNO 10h00 On répond à vos questions GIS ARTISTIQUE 10h00 Cours de Quilling GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo Rigolo	29 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Activités libres. Scrapbooking et tricot libre GIS ARTISTIQUE/ Gr1 13h30 Cours de dessin	30 GIS MISE EN FORME/ \$ 9h30 Danse vitalité \$ 11h00 Cardio-Drumming ACTIVITÉ SPÉCIALE/ \$ 17h00 Bal costumé Halloween et - Souper dansant

Légende: Surligné en gris: Inscription obligatoire

NOVEMBRE 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 Yoga sur chaise \$ GIS MUSICAL 10h45 Karaoké GIS CUISINONS/ \$ 13h30 Sculpture alimentaire « fruits » ACTIVITÉ SPÉCIALE 15h30 Pratique de Chorale	4 GIS BIEN-ÊTRE 10h00 Cerveau actif GIS CULTUREL 13h30 Café-Ciné à la Chasse-Galerie <i>Film: Maurice</i>	5 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin de jasette GIS ARTISTIQUE/ Gr2 13h30 Cours de dessin	6 GIS MISE EN FORME/ \$ 9h30 Danse vitalité \$ 11h00 Cardio-Drumming GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking et tricot libre GIS ARTISTIQUE 13h30 Atelier de création pour le marché de Noël
10 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 9h30 Yoga sur chaise \$ GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Les fêtes du mois GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Jeu de Yahoo ACTIVITÉ SPÉCIALE 15h30 Pratique de Chorale	11 GIS CUISINONS 10h00 Hommes au fourneau CONFÉRENCE 13h30 Centre de prévention du suicide GIS BIEN-ÊTRE/ (\$) 18h00 Soirée de filles	12 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS ARTISTIQUE/ \$ 13h30 Atelier de bas de Noël GIS ARTISTIQUE/ Gr1 13h30 Cours de dessin	13 GIS MISE EN FORME/ \$ 9h30 Danse vitalité \$ 11h00 Cardio-Drumming GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking et tricot libre GIS ARTISTIQUE 13h30 Atelier de création pour le marché de Noël
17 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 9h30 Yoga sur chaise \$ ATELIER TECHNO 10h45 On répond à vos questions GIS MUSICAL 13h30 Jeu de Hitster ACTIVITÉ SPÉCIALE 15h30 Pratique de Chorale	18 GIS ARTISTIQUE 10h00 Cours de Quilling GIS MUSICAL 13h30 Chantons avec Terry et Freddy	19 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS ARTISTIQUE/ Gr2 13h30 Cours de dessin GIS BIEN-ÊTRE/ (\$) 18h30 Soirée de boys	20 GIS MISE EN FORME/ \$ 9h30 Danse vitalité \$ 11h00 Cardio-Drumming GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres. Scrapbooking et tricot libre GIS ARTISTIQUE 13h30 Atelier de création pour le marché de Noël
24 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche 9h30 Yoga sur chaise GIS BIEN-ÊTRE 10h45 Méditation pleine conscience GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo rigolo ACTIVITÉ SPÉCIALE 15h30 Pratique de Chorale	25 GIS CUISINONS 10h00 Les Cuistots GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Le Festin \$ GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Trésor d'un aîné GIS BIEN-ÊTRE 16h à 18h Évasion bien-être	26 GIS MISE EN FORME 9H30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Activités libres. Scrapbooking et tricot libre GIS ARTISTIQUE/ Gr1 13h30 Cours de dessin	27 MDA FERMÉE Mais nos neurones font des heures supplémentaires!!





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

TOILETTAGE / 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

Légende: Surligné en gris: Inscription obligatoire DÉCEMBRE 2025			
Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
1 <u>GIS MISE EN FORME/ \$</u> 9H30 Club de marche 9h30 Yoga sur chaise \$ <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 10h45 Méditation pleine conscience <u>ATELIER TECHNO</u> 13h30 Atelier de Photographie « Selfie sans soucis » <u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 15h30 Pratique de Chorale	2 <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 10h00 Cerveau actif <u>GIS CUISINONS/ \$</u> 13h30 Popotte Communautaire de Noël <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 18h00 Soirée de filles (\$)	3 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9H30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation <u>GIS ARTISTIQUE/ \$</u> 13h30 Atelier de bas de Noël <u>GIS ARTISTIQUE/ Gr2</u> 13h30 Cours de dessin	4 <u>GIS MISE EN FORME/ \$</u> 9h30 Danse vitalité \$ 11h00 Cardio-Drumming <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres. Scrapbooking et tricot libre
8 <u>GIS MISE EN FORME/ \$</u> 9H30 Club de marche 9h30 Yoga sur chaise \$ <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h30 Les fêtes du mois <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Jeu de Yahoo <u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 15h30 Pratique de Chorale	9 <u>GIS CUISINONS</u> 10h00 Les Cuistots <u>GIS TISSÉ-SERRÉ/ \$</u> 11h30 Le festin <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Trésor d'un aîné	10 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9H30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Brin de jasette <u>GIS BIEN-ÊTRE/ (\$)</u> 18h30 Soirée de boys	11 <u>GIS MISE EN FORME/ \$</u> 9h30 Danse vitalité \$ 11h00 Cardio-Drumming <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres. Scrapbooking et tricot libre
15 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9H30 Club de marche 9h30 Yoga sur chaise \$ <u>GIS MUSICAL</u> 10h45 Karaoké de Noël <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Bingo de Noël <u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 15h30 Pratique de Chorale	16 <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Cours de Quilling de Noël <u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Chantons avec Terry et Freddy	17 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9H30 Club de marche <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h30 Diner Pot Luck de Noël et après-midi festif Jeux traditionnels, musicaux et échange de cadeaux loufoques.	18 <u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> Party de Noël \$ <u>Horaire:</u> 17h00: Ouverture des portes 18h00: Souper 19h00: Quiz de Noël Danse

