

JANVIER 2026

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

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

FÉVRIER 2026

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

LUNDI 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga \$ <u>GIS CULTUREL</u> 10h45 Un brin d'anglais <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Yahoo <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Chaise fitness <u>GIS MISE EN FORME</u> 11h00 Cardio drumming <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Atelier cadre végétal \$ <u>GIS CULTUREL</u> 13h30 ou 19h00 Café-Ciné Chasse-Galerie Film: Deux femmes en or	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation \$ <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin (gr 2)	<u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Les Cuisinots <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h30 Le festin \$ <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot <u>GIS CUISINONS</u> 13h30 Atelier chocolat \$
9	10	11	12
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga \$ <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 10h45 Cerveau actif <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Mandala sur bois #1/2 <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Mouvement vitalité \$ <u>GIS MISE EN FORME</u> 11h00 Cardio drumming MDA FERMÉE PM ACTIVITÉ SPÉCIALE 17h30 Soirée de l'amitié \$	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation \$ <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin (gr 1)	MDA FERMÉE Mais nos neurones font des heures supplémentaires !! <u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Initiation au conditionnement physique Lieu: Cardio Concept ACTIVITÉ SPÉCIALE 18h30 FESTIV-ADOS Lieu: École de la Rive
16	17	18	19
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga \$ ATELIER TECHNO 10h45 Comment gérer mes cartes financière sur mon cellulaire <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Couture/ Porte-carte pour jeux <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Chaise fitness <u>GIS MISE EN FORME</u> 11h00 Cardio drumming CONFÉRENCE 13h30 Rénover sans casse-tête: comment bien s'y préparer <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 16h00 Méditation <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 17h30 Confidences & festin 18h00 Soirée de filles (\$) Spécial St-Valentin ♥	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation \$ <u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Chantons avec Terry & Freddy	<u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Hommes au fourneau (invités \$) ACTIVITÉ SPÉCIALE 13h30 Carnaval des tannants VENDREDI 20 <u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Initiation au curling \$ Lieu: Laval
23	24	25	26
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga \$ <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h45 Fêtes du mois <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Quilling <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Mouvement vitalité \$ <u>GIS MISE EN FORME</u> 11h00 Cardio drumming <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Mandales sur bois #2/2	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation \$ <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin (gr 2) <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 18h00 Soirée de boys (\$) mexicaine	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Bingo rigolo <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot <u>GIS ARTISTIQUE</u> 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
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	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	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)	LOCAL FERMÉ AM ACTIVITÉ SPÉCIALE 10h00 Match d'improvisation \$ Lieu: Garage à Simon GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot
9	10	11	12
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	GIS MISE EN FORME 9h30 Mouvement vitalité \$ GIS MISE EN FORME 11h00 Cardio drumming GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo rigolo	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	GIS CUISINONS 9h30 Les Quiétots GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Le festin (\$) GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot GIS ARTISTIQUE 13h30 Atelier Broderie (\$)
16	17	18	19
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	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 (\$)	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation \$ GIS ARTISTIQUE 13h30 Dessin (gr 1)	GIS CUISINONS 9h30 Hommes au fourneau (invités \$) GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot GIS ARTISTIQUE 13h30 Atelier broderie \$
23	24	25	26
GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga \$ GIS TISSÉ-SERRÉ 11h45 Fêtes 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 TISSÉ-SERRÉ 13h30 Yahoo GIS BIEN-ÊTRE 16h00 Méditation	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	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 30	MARDI 31	MERCREDI 1	JEUDI 2
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga \$ <u>GIS CULTUREL</u> 10h45 Un brin d'anglais <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Tournoi de crible <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Chaise fitness <u>GIS MISE EN FORME</u> 11h00 Cardio drumming <u>GIS CULTUREL</u> 13h30 ou 19h00 Café-Ciné Chasse-Galerie Film: Phenix	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation \$ <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin (gr 1)	<u>GIS ENVIRONNEMENT</u> 10h00 Atelier seconde vie à vos contenants <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot <u>GIS CULTUREL</u> 13h30 Trésor d'un aîné
6	7	8	9
LUNDI DE PÂQUES 	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Mouvement vitalité \$ <u>GIS MISE EN FORME</u> 11h00 Cardio drumming <u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 13h30 Match d'improvisation \$ Lieu: Garage à Simon	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation \$ <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin (gr 2)	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Yahoo <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h45 Fêtes du mois <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Atelier broderie \$
13	14	15	16
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga \$ <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 10h45 Cerveau actif <u>CONFÉRENCE</u> 13h30 Papiers clairs #2 <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Chaise fitness <u>GIS MISE EN FORME</u> 11h00 Cardio drumming <u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Chantons avec Terry & Freddy	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation \$ <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin (gr 1) <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot	<u>ÉVÉNEMENT</u> 13h30 L'écho de nos années 9 ans ENSEMBLE
20	21	22	23
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga \$ <u>ATELIER TECHNO</u> 10h45 - Loisirs numériques en toute sécurité <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Quilling <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Hommes au fourneau (invités \$) <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Bingo rigolo <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 16h00 Méditation <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 17h30 Confidences & festin 18h00 Soirée de filles (\$)	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation \$ <u>GIS ENVIRONNEMENT</u> 13h30 Atelier Journée de la TERRE <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 18h00 Soirée de boys (\$)	<u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 13h30 Journée des bénévoles sur invitation
27	28	29	30
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MUSICAL</u> 10h00 Karaoke <u>GIS CUISINONS</u> 13h30 Sculpture alimentaire fruits \$ <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Les Cuisinots <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h30 Le festin \$ <u>CONFÉRENCE</u> 13h30 Les vitamines dans votre assiette	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS CULTUREL</u> 10h00 Trésor d'un aîné <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin (gr 2) <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres, Jeux, scrapbooking et tricot	<u>MDA FERMÉE</u> Mais nos neurones font des heures supplémentaires !! LUNDI 4 MAI 10h00 Lancement de la programmation printemps-été 13h30 Inscription