

SEPTEMBRE 2026

La MDA demeure fermée les vendredis. Toutefois, elle sera ouverte uniquement pour les activités prévues à l'horaire. Aucun autre service ne sera offert durant cette période.

LÉGENDE: Inscription obligatoire

LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11
FÉRIÉ	<u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Hommes au fourneau	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche	<u>GIS CULTUREL</u> 10h00 Découvrir les oiseaux de Lavaltrie	
	<u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Décoration d'un pot de fleurs en terre cuite	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux	
	<u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> Party de la Rentrée 11h30 Dîner 13h00 À l'abordage	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux	<u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Pétanque	
		<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !		
		<u>GIS MISE EN FORME</u> 18h30 Pétanque		
14	15	16	17	18
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche	<u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Atelier marinade Betteraves-cornichons	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga sur chaise	
9h30 Cardio drumming		<u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Décoration d'un pot de fleurs en terre cuite	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h45 Brin d'anglais	
<u>ATELIER TECHNO</u> 10h45 On répond à vos questions	<u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Initiation au dessin (cours 2)	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux	<u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 10h00 Sortie aux pommes Départ MDA: 9h
<u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Initiation au dessin (cours 1)	<u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 17h30 Confidences & festin 18h00 Soirée de filles / La Rentrée au secondaire	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !	<u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Pétanque	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Atelier de bois
<u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale		<u>GIS MISE EN FORME</u> 18h30 Pétanque		
21	22	23	24	25
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche	<u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Les Cuistots	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga sur chaise	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Chez nous, il n'y a pas de tabou
9h30 Cardio drumming	<u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation/Atelier	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h45 Quilling entre amis	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Atelier de bois
<u>GIS TISSÉ SERRÉ</u> 11h30 Fêtes du mois	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h30 Le festin	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin/Atomas	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux	
<u>GIS CULTUREL</u> 13h30 Atelier théâtre	<u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Terry & Freddy	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !	<u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Pétanque	
<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux	<u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 16h00 Méditation	<u>GIS MISE EN FORME</u> 18h30 Pétanque		
<u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale				
28	29	30	1	2
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche	<u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga sur chaise	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Atelier de bois
9h30 Cardio drumming	<u>GIS CULTUREL</u> 10h00 Les aventures de Sophie en Autriche	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation	<u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Pétanque	
<u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 10h45 Cerveau actif	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Atelier écriture	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin/Snoopy	<u>ÉVÉNEMENT</u> 13h00 Journée internationale des aînés (détails à venir)	
<u>GIS TISSÉ SERRÉ</u> 13h30 Bingo Rigolo	<u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 18h00 Soirée de Boys	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !		
<u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale		<u>GIS MISE EN FORME</u> 18h30 Pétanque		

OCTOBRE 2026

La MDA demeure fermée les vendredis. Toutefois, elle sera ouverte uniquement pour les activités prévues à l'horaire. Aucun autre service ne sera offert durant cette période.

LÉGENDE: ■ Inscription obligatoire

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5	6	7	8	9
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche 9h30 Cardio drumming	<u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Hommes au fourneau & leurs invités	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga sur chaise	MDA fermée am <u>ÉVÈNEMENT</u> 13h30 Encan
<u>GIS CUISINONS</u> 10h30 Atelier cuisine/ Bol tortillas césà + dégustationr	<u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h45 Brin de d'anglais	
<u>ATELIER TECHNO</u> 10h45 On répond à vos questions	<u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Danse en ligne	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin/Atomas	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux	
<u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 18h30 Match d'impro	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !	<u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Pétanque	
		<u>GIS MISE EN FORME</u> 18h30 Pétanque		
12	13	14	15	16
Féried Action de Grâce	<u>GIS CULTUREL</u> 10h00 Trésor d'un aîné	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga sur chaise	<u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 13h30 Rando: Les couleurs d'automne (Berthier) Départ MDA : 13h00
	<u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h45 Quilling entre amis	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 9h30 Atelier peinture à l'aquarelle
	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Atelier écriture	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin/Snoopy	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux	<u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 18h00 Souper des pétanneux
	<u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 16h00 Méditation	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !	<u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Pétanque	
		<u>GIS MISE EN FORME</u> 18h30 Pétanque	<u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 17h45 Sortie /Jeu d'évasion Départ MDA : 17h00	
19	20	21	22	23
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche 9h30 Cardio drumming	<u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Les Cuistots	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga sur chaise	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 9h30 Atelier peinture à l'acrylique
<u>GIS TISSÉ SERRÉ</u> 11h30 Fêtes du mois	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h30 Le festin	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation / Atelier	<u>GIS BIEN ÊTRE</u> 10h45 Cerveau Actif	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Chez nous, il n'y a pas de tabou
<u>GIS TISSÉ SERRÉ</u> 13h30 Bingo Rigolo	<u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Terry & Freddy	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin/Atomas	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux	
<u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 18h00 Soirée de Boys	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !	<u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 13h30 Atelier Marché de Noël	
26	27	28	29	30
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche 9h30 Cardio drumming	<u>GIS CONFÉRENCE</u> 9h30 Préparation pour des éventualités d'urgence et funérailles	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche	<u>GIS ADOS GRISONNANT</u> 9h30 Une histoire racontée	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 9h30 Atelier pastel sec
<u>ATELIER TECHNO</u> 10h45 On répond à vos questions	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Atelier écriture	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation	<u>CONFÉRENCE</u> 10h00 Les fraudes financières	
<u>GIS CULTUREL</u> 13h30 Atelier théâtre	<u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 17h30 Confidences & festin	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin/Snoopy	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux	
<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux	<u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 18h00 Soirée de filles Parlons Sexe	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !	<u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 18h00 Spécial Halloween Meurtre et Mystère Souper & découvrez le coupable	
<u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale				

NOVEMBRE 2026

La MDA demeure fermée les vendredis. Toutefois, elle sera ouverte uniquement pour les activités prévues à l'horaire. Aucun autre service ne sera offert durant cette période.

LÉGENDE: Inscription obligatoire

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4	5	6
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche 9h30 Cardio drumming <u>CONFÉRENCE</u> 10h45 Techniques d'automassage <u>GIS CULTUREL</u> 13h30 Les aventures de Jacques Ricard au Japon <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS ADOS GRISONNANT</u> 9h30 Une histoire racontée <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Atelier photos <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Atelier écriture <u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 18h30 Match d'impro	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin/Atomas <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga sur chaise <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h45 Brin d'anglais <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux <u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 13h30 Atelier Marché de Noël	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Chez nous, il n'y a pas de tabou
9	10	11	12	13
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche 9h30 Cardio drumming <u>GIS MISE EN FORME</u> 10h45 Chaise fitness <u>CONFÉRENCE</u> 13h30 Comprendre l'aide à mourir <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Les Cuistots <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h30 Le festin <u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Terry & Freddy <u>GIS CULTUREL</u> 19h00 Café-ciné : 125 rue des Malaises	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation/ Atelier <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin/Snoopy <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga sur chaise <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 10h45 Cerveau actif <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux <u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 13h30 Atelier Marché de Noël 18h00 Sortie au Randolph Départ MDA: 18h00	<u>GIS MUSICAL</u> 9h30 Atelier percussion
16	17	18	19	20
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche 9h30 Cardio drumming <u>GIS TISSÉ SERRÉ</u> 11h30 Fêtes du mois <u>GIS CULTUREL</u> 13h30 Atelier théâtre <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS CUISINONS</u> 10h00 Atelier Chocolat <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Atelier écriture <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 16h00 Méditation <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 18h00 Soirée de Boys	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin/Atomas <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga sur chaise <u>ATELIER TECHNO</u> 10h45 On répond à vos questions <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux <u>GIS ENVIRONNEMENT</u> 13h30 Calendrier de l'avent recyclé partie 1	<u>GIS MUSICAL</u> 9h30 Atelier percussion
23	24	25	26	27
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche 9h30 Cardio drumming <u>GIS ENVIRONNEMENT</u> 10h45 Calendrier de l'avent recyclé partie 2 <u>GIS TISSÉ SERRÉ</u> 13h30 Bingo Rigolo <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Hommes au fourneau & leurs invités <u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Danse en ligne <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 17h30 Confidences & festin 18h00 Soirée de filles/ Jeux et danse	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin/Snoopy <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga sur chaise <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h45 Bricolage de Noël <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux	<u>GIS CULTUREL</u> 9h30 Médiation culturelle <u>ACTIVITÉ DE BÉNÉVOLAT</u> Collecte de sang (Détails à venir)

DÉCEMBRE 2026

La MDA demeure fermée les vendredis. Toutefois, elle sera ouverte uniquement pour les activités prévues à l'horaire. Aucun autre service ne sera offert durant cette période.

LÉGENDE: Inscription obligatoire

LUNDI 30	MARDI 1	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche 9h30 Cardio drumming <u>GIS CUISINONS</u> 10h00 à 14h00 Atelier cuisine/Truffe au chocolat noir et blanc <u>ATELIER TECHNO</u> 10h45 On répond à vos questions <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Atelier photo <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Atelier écriture <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 16h00 Méditation <u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 18h30 Match d'impro spécial Noël	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin/Atomas <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga sur chaise <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h45 Brin d'anglais <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux	<u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> Sortie de Noël (détails à venir)
7	8	9	10	11
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche 9h30 Cardio drumming <u>GIS TISSÉ SERRÉ</u> 11h30 Fêtes du mois <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux <u>GIS CULTUREL</u> 13h30 Atelier théâtre <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Les Cuistots <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h30 Le festin <u>GIS CULTUREL</u> 13h30 Trésor d'un aîné <u>GIS CULTURE</u> 19h00 Café-ciné Film : François.e	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Improvisation/ Atelier <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Dessin/Snoopy <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Yoga sur chaise <u>GIS BIEN ÊTRE</u> 10h45 Cerveau Actif <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres & jeux	<u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Chez nous, il n'y a pas de tabou
14	15	16	17	18
<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Cinéma Hop la Vie! Film de Noël <u>GIS TISSÉ SERRÉ</u> 13h30 Bingo de Noël <u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale	<u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Popotte de Noël communautaire <u>GIS MUSICAL</u> 10h30 Karaoké de Noël <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités & jeux libres (spécial Noël)	<u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS TISSÉ SERRÉ</u> 11h30 Pot luck de Noël <u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Terry & Freddy <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 17h30 Les Mercredis Hop la Vie !	MDA fermée <u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 17h30 Souper de Noël, jeux & soirée dansante Ouverture des portes 17h00	VACANCES DE NOËL MDA fermée du 18 décembre au 4 janvier inclusivement

Joyeuses fêtes!

