


MAI 2026

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
4	5	6	7
<p>ACTIVITÉ SPÉCIALE 10h00 Lancement de la programmation printemps-été 13h30 Inscriptions</p> <p>GIS MUSICAL 15h30 Chorale</p>	<p>GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin de jasette/Jeux</p> <p>CONFÉRENCE 13h30 La fibromyalgie</p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 16h00 Méditation</p>	<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation (reprise)</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Dessin (reprise groupe 1)</p> <p>GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque</p>	<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Mouvement vitalité (reprise) 11h00 Cardio drumming</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p> <p>GIS CULTUREL 13h30 Trésor d'un aîné</p> <p>GIS MISE EN FORME 13h30 Pétanque</p>
11	12	13	14
<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga (Reprise)</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 12h00 Dîner fête des mères</p> <p>GIS MUSICAL 13h30 Chantons avec Terry & Freddy</p> <p>GIS MUSICAL 15h30 Chorale</p>	<p>ÉVÉNEMENT Bouger Entr'aînés Journée promotionnelle de l'activité physique chez les aînés</p> <p>10h00 Pétanque 10h00 Conditionnement physique en plein air 13h30 Conférence - Créer un Nouvel élan à tout Âge</p>	<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation (reprise)</p> <p>GIS CULTUREL 13h30 Les aventures de Sophie en Autriche-Allemagne-Tchéquie</p> <p>GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque</p>	<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Chaise Fitness 11h00 Cardio drumming</p> <p>ACTIVITÉ SPÉCIALE 13h00 Clinique de numérisation de photos anciennes</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p> <p>GIS MISE EN FORME 13h30 Pétanque</p>
18	19	20	21
<p>MDA FERMÉE FÊTE DES PATRIOTES</p>	<p>GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin d'anglais/Jeux</p> <p>GIS BIEN ÊTRE 13h30 Cerveau Actif</p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 17h30 Confidences & festin 18h00 Soirée de filles \$</p>	<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS CULTUREL 10h00 à 15h00 Voyage Tour de France \$</p> <p>GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque</p>	<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Chaise Fitness 11h00 Cardio drumming</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p> <p>GIS MISE EN FORME 13h30 Pétanque</p>
25	26	27	28
<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga (Reprise)</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Fêtes du Mois</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo rigolo</p> <p>GIS MUSICAL 15h30 Chorale</p>	<p>GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque</p> <p>GIS CUISINONS 9h30 Les Cuisinots</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Le festin \$</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 18h00 Soirée de boys (\$)</p>	<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>ATELIER TECHNO 10h00 On répond à vos questions</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Atelier point de fuite (sur invitation seulement)</p> <p>GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque</p>	<p>MDA FERMÉE Mais nos neurones font des heures supplémentaires !!</p> <p>GIS MISE EN FORME 13h30 Pétanque</p> <p>GIS MISE EN FORME 13h30 Initiation au conditionnement Cardio concept</p>


JUIN 2026

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
1	2	3	4
<p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS ENVIRONNEMENT</u> 10h00 Seconde vie à vos contenants</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p> <p><u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale</p>	<p><u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Brin de jasette/Jeux</p> <p><u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Atelier créatif : Réalisation d'un bijou</p>	<p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Jeu d'évasion</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Cinéma Hop la Vie / Famille recomposée</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 18h30 Pétanque</p>	<p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Chaise Fitness</p> <p>11h00 Cardio drumming</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Pétanque</p>
8	9	10	11
<p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS MUSICAL</u> 10h00 Karaoké</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p> <p><u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale</p>	<p><u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Brin d'anglais/Jeux</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 11h30 Pique-nique & randonnée au parc Chute de Rawdon \$ Départ MDA : 11h00</p>	<p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque atout</p> <p><u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> Salon le magnifique 11h30 Dîner 13h30 Partie de quilles \$</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 18h30 Pétanque</p>	<p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Chaise Fitness</p> <p>11h00 Cardio drumming</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Pétanque</p>
15	16	17	18
<p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>ATELIER TECHNO</u> 10h00 On répond à vos questions</p> <p><u>GIS TISSÉ SERRÉ</u> 11h30 Fêtes du mois</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p> <p><u>GIS MUSICAL</u> 15h30 Chorale</p>	<p><u>GIS MISE EN FORME</u> 10h00 Pétanque</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Brin de jasette/Jeux</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Tournoi de Washer</p> <p><u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 18h00 Jeux aux Randolph \$ Départ MDA : 18h00</p>	<p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>ÉVÈNEMENT</u> 13h30 Assemblée générale annuelle</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 18h30 Pétanque</p>	<p><u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Hommes au fourneau Spécial party de fin de saison \$</p> <p><u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 11h30 Party fin de saison \$</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Pétanque</p>
22	23	24	25
<p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Atelier peinture sur verre</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 12h00 Pique-nique fête des pères</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p>	<p><u>MDA FERMÉE</u> Mais nos neurones font des heures supplémentaires !! St -Jean Lavaltrie Kiosque d'autofinancement</p>	 <p><u>MDA FERMÉE</u> BONNE ST-JEAN</p>	<p><u>GIS CUISINONS</u> 9h30 Les Cuiستots</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h30 Le festin Spécial St-Jean \$</p> <p><u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Bingo Hitster Francophone</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Pétanque</p>

JUIN-JUILLET 2026

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

LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 1	JEUDI 2
<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>ACTIVITÉ SPÉCIALE 11h30 Dîner et visite dans le Vieux-Montréal Départ MDA : 10h00</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p>	<p>GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin d'anglais /Jeux</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p>	<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Pétanque atout</p> <p>GIS MUSICAL 13h30 Karaoké</p> <p>GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque</p>	 <p>MDA FERMÉE Bonne fête du Canada</p> <p>Vendredi 3 juillet</p> <p>ACTIVITÉ SPÉCIALE 11h30 Dîner Restaurant «Le grec» à Trois Rivières \$ Départ MDA : 10h00</p>
6	7	8	9
<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS CULTUREL 11h30 Dîner & Visite du musée Rodrigue à St-Sauveur \$ Départ MDA : 10h00</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p>	<p>GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin de jasette/Jeux</p> <p>GIS CULTUREL 12h30 Pique-Nique et visite des Jardins Antoine Lacombe Départ MDA : 11h45</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p>	<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS ADOGRISONNANTS 9h30 Génération en vacances Activités diverses / intérieurs / extérieures intergénérationnelles / 12 ans et plus. En collaboration avec la ville</p> <p>GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque</p>	<p>ATELIER TECHNO 10h00 On répond à vos questions</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p> <p>GIS MISE EN FORME 13h30 Pétanque</p>
13	14	15	16
<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS CULTUREL 12h00 Pique-Nique et visite de la Maison Lavande / Parfumerie et petit coucou aux marchés aux puces St-Eustache \$ Départ MDA : 10h45</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p>	<p>GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin d'anglais/Jeux</p> <p>GIS MUSICAL 13h30 Karaoké</p>	<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS CULTUREL 10h30 Visite du vignoble St-Gabriel: Visite guidée de la Cave à vin, dégustation des vins et choix de repas, visite des musées de tracteurs et d'antiquités. Départ de la MDA 9h30 \$</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p> <p>GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque</p>	<p>MDA FERMÉE Mais nos neurones font des heures supplémentaires !!</p> <p>GIS MISE EN FORME 13h30 Pétanque</p> <p>ACTIVITÉ SPÉCIALE 17h30 Banquet des vacanciers \$ & jeux libres</p>
20	21	22	23
<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo rigolo extérieur en collaboration avec la ville Lieu - Place du 350e</p>	<p>GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin de jasette/Jeux</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Fêtés du mois Juillet-Août</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo Hitser</p>	<p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Jeux Wii</p> <p>ACTIVITÉ SPÉCIALE 13h00 Croisière découverte des îles Départ MDA : 12h30 \$</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p>	<p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Cinéma Hop la Vie / Film : Avant toi</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs</p> <p>GIS MISE EN FORME 13h30 Pétanque</p>
27	28	29	30
<p>ACTIVITÉ SPÉCIALE 12h00 Noël des campeurs : Dîner & on swing la compagnie</p> <p>MDA - FERMÉE EN AM</p>	<p>APRÈS-MIDI D'ÉTÉ AVEC MARIE-JO GIS TISSÉ-SERRÉ 12h00 à 16h00 Jeux musicaux, pétanque-atout, jeux extérieurs et bien plus encore. Venez dîner entre amis en amenant votre lunch. À vous de choisir ce qui vous fait plaisir.</p> <p>MDA - FERMÉE EN AM</p>		

AOÛT-SEPTEMBRE 2026

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

LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20
MDA FERMÉE Mais nos neurones font des heures supplémentaires !!	MDA FERMÉE Mais nos neurones font des heures supplémentaires !!	MDA FERMÉE Mais nos neurones font des heures supplémentaires !! GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo Rigolo en collaboration avec la ville Lieu : Place du 350e	MDA FERMÉE Mais nos neurones font des heures supplémentaires !!
24	25	26	27
GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ADOGRISONNANTS 9h30 Génération en vacances Activités diverses / intérieures / extérieures / intergénérationnelles / 11 ans et moins. En collaboration avec la ville	GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin d'anglais/Jeux GIS CULTUREL 13h30 Visite et dégustation Fromagerie Amafaçon Départ MDA 12h45 \$ GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche ÉVÈNEMENT 11h30 Rendez-vous annuel festif des aînés – Services et célébration \$ GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	ACTIVITÉ SPÉCIALE 12h00 Dîner au Sea Shack \$ Visite guidée, «Ma ville, mon quartier, ma rue» Départ MDA: 10h30 GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs GIS MISE EN FORME 13h30 Pétanque Vendredi 28 août ACTIVITÉ SPÉCIALE Heure à venir : Croisière sur le fleuve et coucher de soleil \$ Départ MDA: à déterminer
31	1	2	3
GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche ÉVÈNEMENT 13h30 Lancement de la programmation d'automne	GIS MISE EN FORME 10h00 Pétanque GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin de jasette/Jeux GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Cinéma Hop la Vie / Film : Ballon Chasseur	GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Jeux télévisés populaires GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Tournoi pétanque atout GIS MISE EN FORME 18h30 Pétanque	ÉVÈNEMENT 10h00 Début de la distribution des numéros (ordre d'arrivée) 11h00 Début des inscriptions GIS MISE EN FORME 13h30 Pétanque GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, jeux intérieurs/extérieurs Mardi 8 septembre ACTIVITÉ SPÉCIALE 13h00 Party de la Rentrée



La MDA sera fermée pour la période estivale du 3 au 21 août inclusivement.

LES MERCREDIS HOP LA VIE, ON PREND LE TEMPS !

Un bon repas, des sourires, et un moment pour souffler.

Activité gratuite offerte une fois par semaine aux personnes vivant différentes réalités de vie, dans un esprit de respect, de dignité et de convivialité.

Les mercredis de 17h00 à 18h30

Repas chaud complet
Thé et/ou café
20 places disponibles
Inscription obligatoire
(tant qu'il reste des places)

LES MERCREDIS

Juin : 3 juin, 10 juin, 17 juin
Juillet : 1^{er} juillet, 8 juillet, 15 juillet, 22 juillet, 29 juillet
Août : 19 août, 26 août