



PROGRAMMATION **HIVER 2026** v8



loisirs montcalm

LAISSEZ-VOUS DIVERTIR

Les Loisirs Montcalm • 265, boulevard René-Lévesque Ouest, Québec (Québec) G1R 2A7
www.loisirmontcalm.qc.ca • Tél. 418.523.6595 • info@loisirmontcalm.qc.ca

INSCRIPTIONS HIVER 2026

www.loisirmontcalm.qc.ca

**En ligne ou sur place.
Aucune inscription par téléphone.
Dès le 2 décembre 2025, 9 h.**



Suivez-nous sur
facebook

| Loisirs Montcalm

Abonnez-vous à notre infolettre

milano

pizzeria

DE LA BONNE PIZZA,
MAIS *pas juste ça!*



Artisans de la pizza
depuis plus de
55 ANS !

*Un commerce fier
d'être établi dans le
quartier Montcalm*

194, Crémazie Ouest
418.529.2919
restomilano.ca

Le restaurant **Milano** offre
un rabais aux membres
des Loisirs Montcalm,
sur présentation de leur
carte de membre.

Certaines restrictions s'appliquent,
Réservation requise.



MOT DE LA DIRECTION



Denys Hamel
Président-directeur général

Alors que l'hiver 2026 approche, c'est avec enthousiasme que nous vous présentons notre nouvelle programmation. Cette saison, nous avons mis l'accent sur l'inclusion, la solidarité et le bien-être collectif le tout soutenu par une équipe très créative!

Nos activités intègrent désormais des ateliers de soutien à la santé mentale pour favoriser la résilience communautaire. Nous avons aussi adapté nos horaires et nos services afin de mieux accommoder notre clientèle.

Grâce à l'implication de nos bénévoles et partenaires, le centre demeure un lieu vivant, ouvert et sécuritaire, où chacun peut trouver sa place et s'épanouir malgré les défis de notre époque.

Nous vous invitons à découvrir cette programmation renouvelée et à participer activement à la vie communautaire cet hiver. Ensemble, continuons à bâtir une communauté forte, inclusive et chaleureuse.

Denys Hamel
Président-directeur général

HEURES D'OUVERTURE DE LA RÉCEPTION

Lundi, mardi, jeudi et vendredi
9 h à 19 h 30

Mercredi
9 h 30 à 19 h 30

Ouvert entre 12 h et 13 h

Samedi
8 h 30 à 12 h 30

HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE

Lundi au vendredi
7 h à 23 h
Samedi et dimanche
8 h 30 à 16 h
Horaire sujet à changement

SOMMAIRE

MODALITÉS D'INSCRIPTION +		
INFORMATION	P.4	PROGRAMMATION HIVER P.9 À 22
VIE COMMUNAUTAIRE	P.5	CONFÉRENCE P.15
AIDE À LA DÉCISION (NATATION		BELLE ÉVASION (ESCAPADE) P.23
ENFANTS)	P.6	ENTRAIDE FRÉDÉRIC P.24
PROGRAMMATION AQUATIQUE		BOUTIQUE ACCÈS SANTÉ P.25
JEUNESSE	P.7	FRIPERIE P.26
PROGRAMMATION AQUATIQUE		
ADULTES/AÎNÉS	P.8	

Merci! À NOS PARTENAIRES

Québec

VILLE DE
QUÉBEC

Arrondissement de
La Cité-Limoilou

Desjardins
Caisse du Plateau Montcalm

IGA
Deschênes

TRIDEN

Capitale
en fête

milano
pizzeria

Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

Société de
Saint-Vincent de Paul

Entraide
Frédéric

DEKSPORTS
LE SPORT À L'ÉTAT PUR

Paroisse
St-Jean-Baptiste

MODALITÉS D'INSCRIPTION / INFORMATION GÉNÉRALE

INSCRIPTION

Dès le 2 décembre 2025.

Inscription en ligne ou sur place.

Aucune inscription par téléphone.

Vous retrouverez la procédure directement sur notre site d'inscription en ligne :

www.loisirmontcalm.qc.ca

Pour tous renseignements supplémentaires, veuillez communiquer avec notre personnel à la réception, durant les heures d'ouverture.

NOTE: Programmation sujette à changements sans préavis.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Visa, MasterCard, Interac, chèque et argent comptant acceptés.

Les taxes sont incluses dans le coût de l'activité.

Vous devez prévoir 12 \$ pour la carte de membre des Loisirs Montcalm. Elle est valide du 1^{er} août de l'année en cours au 31 juillet de l'année suivante.

Les non-résidents de la Ville de Québec devront déboursier un supplément de 50 %.

LES AVANTAGES À ÊTRE MEMBRES DES LOISIRS MONTCALM

15 % de rabais au restaurant Milano
sur présentation de notre carte de membre (alcool exclus);

Accès gratuit au Café Internet
sur présentation de la carte de membre.

Accès gratuit à notre bibliothèque

Accès gratuit au club de lecture, au club de marche ainsi qu'au club de tricot.

Rabais sur certaines activités : conférences, escapades, etc.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT SELON LA LOI DU CONSOMMATEUR

CE QU'IL FAUT SAVOIR...

REPRISE DE COURS

En cas d'absence, prenez note que la Direction des Loisirs Montcalm ne permet **aucune reprise de cours**.

JOURS FÉRIÉS

Il n'y a pas de cours lors des journées décrétées fériées. Nous considérons les jours fériés dans le calcul du nombre de semaines de cours.

JOURNÉE TEMPÊTE

En cas de tempête, consultez notre site Internet et notre page Facebook



VIE COMMUNAUTAIRE

ACTIVITÉS LIBRES

HIVER 2026

CAFÉ INTERNET

GRATUIT POUR LES MEMBRES DES LOISIRS MONTCALM

Les Loisirs Montcalm mettent des ordinateurs à la disposition de leurs membres, du lundi au samedi, pendant les heures d'ouverture de la réception (horaire en page 3).

Vous devez prévoir 12 \$ pour la carte de membre des Loisirs Montcalm.

CLUB DE MARCHÉ SELECT

HIVER 2026 • DU LUNDI AU VENDREDI • DÉPART À 9 H 30

Vous avez envie de marcher en groupe? Vous connaissez des personnes qui, comme vous, aimeraient se joindre à un groupe pour se motiver à marcher?

Inscrivez-vous au club de marche Select.

Prévoir 12 \$ pour la carte de membre des Loisirs Montcalm.

SALLE CARDIO

30 \$ POUR L'ANNÉE

Les Loisirs Montcalm mettent des appareils à la disposition de leurs membres, à raison d'une demi-heure par appareil. Présentez-vous, pendant les heures d'ouverture de la réception (horaire en page 3). Vous devez aussi **prévoir 12 \$ pour la carte de membre des Loisirs Montcalm** et la présenter lors de votre arrivée.

MERCI À NOS BÉNÉVOLES



AIDE À LA DÉCISION DES COURS DE NATATION POUR ENFANTS

Parent-enfant (4 mois à 3 ans) <i>Je choisis le niveau en fonction de l'âge</i>		Ceinture de flottaison*
Parent-enfant 1	4 à 12 mois : familiarisation dans l'eau	Recommandée
Parent-enfant 2	12 à 24 mois : familiarisation dans l'eau	Recommandée
Parent-enfant 3	2 à 3 ans : familiarisation dans l'eau + contact moniteur	Oui

Préscolaire (3 à 5 ans) <i>Je choisis le niveau en fonction des aptitudes de mon enfant</i>		
Niveau	Ce que les enfants verront dans ce niveau (liste non exhaustive)	Ceinture de flottaison*
Préscolaire 1	Séparation progressive du parent et de l'enfant au fil des semaines (à la fin de la session, l'enfant devrait assister seul au cours). Battre des jambes sur le ventre et le dos en position horizontale, mouiller le visage et faire des bulles avec assistance du moniteur.	Oui
Préscolaire 2	Battre des jambes sur le ventre et le dos en position horizontale (3m), faire des bulles et s'immerger sans l'assistance du moniteur (avec ceinture de flottaison).	Oui
Préscolaire 3	Battre des jambes sur le ventre et le dos en position horizontale (5m), sauter/rouler pour entrer à l'eau sans aide du moniteur. Retrait progressif de la ceinture de flottaison. (L'enfant ne doit plus en avoir pour le prochain niveau.)	Oui (Retrait progressif)
Préscolaire 4	Battre des jambes sur le ventre, le dos et le côté en position horizontale (7m), introduction du crawl.	Non
Préscolaire 5	Crawl et dos crawlé (5m) et introduction du battement de jambes de la brasse.	Non

* **Ceintures de flottaisons acceptées** *Vous devez vous procurer l'une des ceintures acceptées si nécessaire pour le niveau*

Ceinture d'hippopotames (recommandée)



Ceinture avec ballon



Non acceptées



Nageur 1 à 6 : Ce que les enfants doivent déjà maîtriser pour s'inscrire dans ce niveau.

Nageur 1	Pour les débutants qui apprennent à sauter dans l'eau avec ou sans VFI. Initiation à l'immersion, la flottaison et les déplacements de base sur le ventre et le dos. Le nageur pourra avoir une ceinture de flottaison pour ce niveau mais devra réussir les critères sans elle avant de passer au prochain niveau.
Nageur 2	Pour ceux qui sont à l'aise de nager sans objet flottant et en eau profonde. Introduction aux styles de nage, 10 m en crawl et dos crawlé. Introduction du battement des jambes de la brasse.
Nageur 3	Approfondissement du crawl et du dos crawlé (15 m), des plongeurs, roulades avant et appuis renversés. Introduction aux intervalles de battements des jambes (4 x 15 m).
Nageur 4	Maîtrise du crawl, dos crawlé et brasse (bras et respiration). Déplacement sous l'eau (5 m) et réalisation de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Sprints et entraînements par intervalles (4 x 25 m).
Nageur 5	Apprentissage des plongeurs, des culbutes arrière et des sauts groupés. Nage sur 50 m en crawl et dos crawlé, 25 m en brasse. Entraînements par intervalles : 4 x 50 m crawl/dos, 4 x 15 m brasse.
Nageur 6	Techniques de sauvetage (sauts d'arrêt, coups de pied de sauvetage et ciseaux). Développement de la force et de l'endurance avec des sprints et des entraînements sur 300 m.

Vendredi		Samedi		Dimanche	
16 janvier au 20 mars 2026		17 janvier au 21 mars 2026		18 janvier au 22 mars 2026	
10 Séances		10 Séances		10 Séances	
16h15 à 16h45 Nageur 1	16h15 à 16h45 Nageur 2	9h10 à 9h40 Parent-enfant 1-2	9h10 à 9h40 Nageur 1	9h15 à 9h45 Parent-enfant 2-3	9h15 à 9h45 Nageur 2
100 \$	100 \$	100 \$	100 \$	100 \$	100 \$
16h50 à 17h20 Préscolaire 4-5	16h50 à 17h20 Préscolaire 2-3	9h45 à 10h15 Parent-enfant 2-3	9h45 à 10h15 Parent-enfant 2-3	9h55 à 10h25 Parent-enfant 1-2	9h55 à 10h25 Préscolaire 2-3
100 \$	100 \$	100 \$	100 \$	100 \$	100 \$
17h25 à 17h55 Préscolaire 1 AVEC PARENT	17h25 à 17h55 Préscolaire 4-5	10h20 à 10h50 Préscolaire 1 AVEC PARENT	10h20 à 10h50 Préscolaire 2-3	10h35 à 11h05 Préscolaire 1 AVEC PARENT	10h35 à 11h05 Préscolaire 4-5
100 \$	100 \$	100 \$	100 \$	100 \$	100 \$
18h00 à 18h45 Nageur 3	18h00 à 18h45 Nageur 4	10h55 à 11h25 Nageur 1	10h55 à 11h25 Nageur 2	11h15 à 12h00 Nageur 7	11h15 à 12h00 Nageur 3
110 \$	110 \$	100 \$	100 \$	110 \$	110 \$
		11h30 à 12h00 Nageur 1	11h30 à 12h00 Préscolaire 2-3	12h10 à 12h55 Nageur 3	12h10 à 12h40 Nageur 1
		100 \$	100 \$	110 \$	100 \$
		12h10 à 12h55 Nageur 3	12h10 à 12h55 Nageur 4	13h00 à 13h45 Nageur 8	13h00 à 13h45 Nageur 5-6
		110 \$	110 \$	110 \$	110 \$
		13h00 à 13h45 Nageur 4	13h00 à 13h45 Nageur 5-6		
		110 \$	110 \$		

8:45 à 13:45
Médaille de bronze - 18 janvier au 15 février 2026 -
Croix de bronze
 - 22 février au 29 mars 2026

Le brevet **Médaille de bronze** introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Tu apprendras les techniques de remorquage, de portage, de défense et de dégagement afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées. Manuel canadien de sauvetage inclus. Les pauses sont incluses dans l'horaire

Le brevet médaille de bronze permet de travailler en tant qu'assistant surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans. Le candidat devra se procurer un masque de poche. (Les Loisirs Montcalm en font la vente pour 18 \$ taxes incluses.) **L'examen est le 15 février 2026.**

PRÉALABLES : Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze

Démontrer une connaissance et habileté dans tous les styles de nage. Une évaluation sera faite au premier cours.

Formation gratuite en collaboration avec le gouvernement du Québec.

Si tu recherches une formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique, le brevet **Croix de bronze** est pour toi. Tu apprendras également à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire. Le brevet croix de bronze permet de travailler en tant qu'assistant surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans, et sur une plage à partir de l'âge de 16 ans. Les pauses sont incluses dans l'horaire. Le candidat devra prévoir apporter son Manuel canadien de sauvetage qu'il a reçu lors de sa formation Médaille de bronze. Le candidat devra faire l'achat d'un sifflet sans bille. (Les Loisirs Montcalm en font la vente, incluant un bracelet pour 12 \$ taxes incluses.) **L'examen est le 29 mars 2026**

PRÉALABLES : Détenir le brevet Médaille de bronze

PÉRIODES DE VALIDITÉ DU BREVET : 2 ans, si utilisé comme permis de travail mais, valide à vie pour s'inscrire aux cours Sauveteur national et Moniteur en sauvetage. Formation gratuite en collaboration avec le gouvernement du Québec.

Programmation Aquatique Adultes/Aînés - Hiver 2026

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Durée par séance	Coût (Résidents)	Date de congé
Aquaforme Adultes / Aînés								
Aquaforme aînés	11	Lundi	12 janvier 2026	23 mars 2026	9:35 à 10:30	55 minutes	110 \$	N/A
Aquaforme aînés	11	Lundi	12 janvier 2026	23 mars 2026	10:35 à 11:30	55 minutes	110 \$	N/A
Aquaforme	11	Lundi	12 janvier 2026	23 mars 2026	17:25 à 18:20	55 minutes	110 \$	N/A
Aquaforme	11	Mercredi	14 janvier 2026	25 mars 2026	16:15 à 17:10	55 minutes	110 \$	N/A
Aquaforme aînés	11	Mercredi	14 janvier 2026	25 mars 2026	9:35 à 10:30	55 minutes	110 \$	N/A
Aquaforme aînés	11	Mercredi	14 janvier 2026	25 mars 2026	10:35 à 11:30	55 minutes	110 \$	N/A
Aquaforme aînés	11	Vendredi	16 janvier 2026	27 mars 2026	9:35 à 10:30	55 minutes	110 \$	N/A
Aquaforme aînés	11	Vendredi	16 janvier 2026	27 mars 2026	10:35 à 11:30	55 minutes	110 \$	N/A
Cours de natation adultes								
Nageur adulte 2	11	Lundi	12 janvier 2026	23 mars 2026	17:20 à 18:20	60 minutes	143 \$	N/A
Nageur adulte 1	11	Mercredi	14 janvier 2026	25 mars 2026	17:20 à 18:20	60 minutes	143 \$	N/A
Nageur adulte 3 (entraînement)	11	Mercredi	14 janvier 2026	25 mars 2026	17:20 à 18:20	60 minutes	143 \$	N/A
Nageur adulte 2	11	Mercredi	14 janvier 2026	25 mars 2026	16:15 à 17:15	60 minutes	143 \$	N/A
Niveau	Description du niveau							
Nageur adulte 1	Initiation à l'eau (Débutant). Ce niveau est destiné aux adultes qui veulent surmonter leur peur de l'eau ou qui débutent en natation. Vous apprendrez les bases, comme nager sur le ventre et sur le dos sur une distance de 10 à 15 mètres, entrer dans l'eau en sautant et récupérer des objets en eau peu profonde.							
Nageur adulte 2	Perfectionnement des techniques. Pour ceux qui savent déjà se déplacer dans l'eau, ce niveau permet d'apprendre et de perfectionner les styles de nage comme le crawl, le dos crawlé et la brasse. Vous ferez des exercices techniques et des entraînements d'endurance pour améliorer votre posture et votre respiration tout en augmentant votre autonomie.							
Nageur adulte 3	Entraînement avancé. Ce niveau s'adresse aux nageurs qui maîtrisent déjà les bases et souhaitent perfectionner leur technique ainsi que leur endurance. Vous ferez des entraînements sur de longues distances et des sprints, tout en apprenant des techniques avancées comme le coup de pied rotatif et les sauts compacts, pour un entraînement complet.							

Activités de conditionnement physique

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Cardio-Danse	16	Mercredi	14 janvier 2026	29 avril 2026	18:00 à 19:00	170 \$	
Gardez la forme tout en vous amusant ! Ce cours offre un entraînement complet axé sur une séance aérobique suivie d'exercices musculaires au sol. Faites grimper votre cardio sur une musique au style varié (populaire, latine, hip-hop, disco) en explorant des mouvements de danse accompagnés d'une touche de mouvements athlétiques et de boxe.							
Essentrics - Lundi	14	Lundi	12 janvier 2026	20 avril 2026	17:00 à 18:00	145 \$	Congé le 6 avril
Essentrics - Mercredi	14	Mercredi	14 janvier 2026	15 avril 2026	18:15 à 19:15	145 \$	
Il s'agit d'un entraînement dynamique, doux et global qui combine à la fois le renforcement et l'étirement des 650 muscles du corps, tout en respectant les limites naturelles du système musculosquelettique. Les exercices sont effectués debout et au sol, parfois avec une chaise. Prévoir l'achat d'un matelas de yoga. Professeure du lundi : Brigitte Morneau. Professeure du mercredi : Joëlle Turcotte. Congé le lundi 6 avril 2026.							
Kickboxing - Boxe française débutant (10-14 ans)	16	Mardi	13 janvier 2026	28 avril 2026	19:00 à 20:00	160 \$	
Kickboxing - Boxe française débutant (15 ans et +)	16	Mardi	13 janvier 2026	28 avril 2026	20:00 à 21:00	160 \$	
Programme d'un cours : Partie cardio : Corde à sauter et déplacements sans être touché ou shadow boxing gloves environ, etc. Partie musculation : push up, abdos, squats, etc. Partie assouplissements : Étirements et assouplissements des différentes parties du corps employées pour la pratique de la boxe. Partie technique : Différentes techniques pieds / poings / déplacements / défensives en fonction de l'avancée des élèves. Partie combat : Pour les élèves les plus expérimentés et au bout d'un certains nombres de séances, possibilité de faire des échanges à deux sous forme sparrings légers. Les participants doivent se procurer un protecteur buccal et pelvien. Les gants sont fournis.							
Mise en forme - Mardi	16	Mardi	13 janvier 2026	28 avril 2026	12:00 à 12:45	150 \$	
Mise en forme - Jeudi	16	Jeudi	15 janvier 2026	30 avril 2026	11:15 à 12:15	195 \$	
Ce cours offre un entraînement complet axé sur une séance aérobique suivie d'exercices musculaires au sol. Faites grimper votre cardio sur une musique aux styles variés (populaire, latine, hip-hop, disco) en explorant des mouvements de danse accompagnés d'une touche de mouvements athlétiques et de boxe.							
Mise en forme (Aînés) - Jeudi	16	Jeudi	15 janvier 2026	30 avril 2026	10:15 à 11:00	190 \$	
Mise en forme (Aînés) - Vendredi	16	Vendredi	16 janvier 2026	8 mai 2026	13:00 à 13:45	190 \$	Congé le 3 avril
Entraînement fonctionnel visant à améliorer la mobilité des articulations et l'équilibre, améliorer la santé cardiovasculaire et le tonus musculaire. Congé le 3 avril 2026.							

Activités de conditionnement physique

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Pilates (Débutant)	14	Lundi	12 janvier 2026	20 avril 2026	19:30 à 20:30	145 \$	Congé le 6 avril
Pilates (Intermédiaire + avancé)	14	Mercredi	14 janvier 2026	15 avril 2026	19:30 à 20:30	145 \$	
Pilates (Avancé)	14	Lundi	12 janvier 2026	20 avril 2026	18:15 à 19:15	145 \$	Congé le 6 avril

Le Pilates a pour objectif le développement des muscles profonds et l'amélioration de la posture. La méthode permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles centraux « gainage/the core » qui interviennent dans l'équilibre postural et le maintien de la colonne vertébrale. Le Pilates est donc un mode de vie, ou sa pratique régulière en toute conscience améliore la force et la souplesse musculaire, la mobilité des articulations, soulage les douleurs chroniques, améliore la capacité respiratoire, la coordination, la posture procurant un bien-être global. Note : Le Pilates requière un réel engagement et de la concentration du participant, non pas un choix d'horaire, ni un cours de détente, cette méthode d'entraînement pratiquée régulièrement agit sur la santé globale et soulage les douleurs chroniques du dos. Le Pilates au Loisir Montcalm se pratique au sol avec **4 niveaux (débutant, Inter, Inter-Avancé, Avancé)** dont l'accent est sur la précision et le contrôle du mouvement, la biomécanique et le ressenti qui en fait une pratique approuvée par les médecins et thérapeutes. Chaque niveau utilise des accessoires tels que le ballon Pilates, les bandes élastiques, le rouleau Pilates, afin de rendre plus accessibles les postures ou d'augmenter la difficulté selon le besoin du participant.

INSTRUCTEUR: Joëlle Turcotte (certifiée 2004)

Débutant : Il est recommandé d'obtenir l'approbation de son médecin/thérapeute avant d'entamer une pratique de mise en forme. Le participant doit pouvoir se lever et descendre au sol afin de suivre ce cours de groupe, sinon un cours en privé est conseillé. Aucune expérience nécessaire. Il est important que le participant puisse se mettre debout et se coucher au sol pour pouvoir suivre ce cours.

Intermédiaire avancé :

Expérience de 24 à 48 semaines / 2 à 4 sessions – 1-2 ans de pratique). Présentation des 2 principes de travail/mouvement en Pilates qui se rajoute aux 6 principes de bases. Rajout de postures et de séquences en plus des exercices de bases du niveau débutant et Inter. Lorsque le participant maîtrise cette étape, il est invité à poursuivre au niveau Avancé. Selon la session, les participants du niveau Inter peuvent se joindre à un cours de niveau Inter-Avancé.

Avancé :

Le Pilates est une méthode d'activité physique approuvée par les médecins et thérapeutes qui vise à renforcer les muscles profonds et posturaux du corps. Cette pratique permet de travailler le corps de manière harmonieuse afin d'améliorer l'équilibre et la posture. Renforcement musculaire, souplesse et respiration contrôlée procurant un bien-être global.

Niveau AVANCÉ : Expérience de 72 semaines-6 sessions = 3 ans de pratique.

Stretching - Mardi	16	Mardi	13 janvier 2026	28 avril 2026	10:30 à 11:30	210 \$	
Stretching - Mercredi	16	Mercredi	14 janvier 2026	29 avril 2026	10:30 à 11:30	210 \$	
Stretching - Jeudi	16	Jeudi	15 janvier 2026	30 avril 2026	10:30 à 11:30	210 \$	

Le stretching a pour but d'améliorer la souplesse, la force et l'équilibre, ainsi que de renforcer les articulations. Il aide à prévenir les blessures et augmente le bien-être physique.

Activités de conditionnement physique

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Stretching sur chaise - Mardi	16	Mardi	13 janvier 2026	28 avril 2026	11:45 à 12:30	210 \$	
Stretching sur chaise - Jeudi	16	Jeudi	15 janvier 2026	30 avril 2026	11:45 à 12:30	210 \$	

Le Stretching sur chaise est un cours qui vise un gain en mobilité pour les personnes qui ne peuvent passer plus de 15 minutes debout ou s'asseoir au sol. La première partie du cours se fait debout avec la possibilité de s'appuyer sur la chaise pour un maximum de 15 minutes. La deuxième partie du cours se fait en position assise sur la chaise. Les habiletés physiques liées à l'équilibre et à la souplesse sont travaillées à tous les cours. Le cours est d'une durée de 45 minutes et permet ainsi de bouger sans induire trop de fatigue. Le cours est inclusif et ouvert aux personnes avec des incapacités.

Viactive - Mardi	16	Mardi	13 janvier 2026	28 avril 2026	10:00 à 11:00	20,00 \$	
Viactive - Jeudi	16	Jeudi	15 janvier 2026	30 avril 2026	10:00 à 11:00	20,00 \$	

Le programme Viactive est dédié à une clientèle âgée de 50 ans et plus qui possède une condition physique variable et qui souhaite bouger. Avec ce programme, vous pourrez intégrer et maintenir une pratique d'activités physiques sur une base régulière, profiter du plaisir de bouger en groupe, briser l'isolement, améliorer votre santé physique et psychologique ainsi que prévenir les maladies chroniques.

Zumba - Lundi	16	Lundi	12 janvier 2026	4 mai 2026	18:30 à 19:30	165 \$	Congé le 6 avril
Zumba - Mercredi	16	Mercredi	14 janvier 2026	29 avril 2026	18:30 à 19:30	165 \$	

Au rythme enlevé et soutenu de divers styles de danse, les participants dépensent leur énergie tout en apprenant des chorégraphies originales qui leur feront perdre plusieurs calories et tonifieront leurs muscles par la même occasion. Pause le 6 avril 2026.



« Ensemble pour notre communauté »



Jean-Yves DUCLOS
Député fédéral de Québec





jean-yves.duclos@parl.gc.ca
www.jeanyvesduclos.ca

Activités jeunesse (en salle)

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Art intuitif et exploration de médiums (6-8 ans)	6	Samedi	17 janvier 2026	21 février 2026	13:00 à 14:00	245 \$	
	6	Samedi	28 février 2026	11 avril 2026	13:00 à 14:00	245 \$	Congé le 4 avril

Cours d'art intuitif animé par l'artiste Elbé. Ici, on encourage le jeu et le lâcher prise! Au menu : activités ludiques, exploration de médiums et de techniques, notions théoriques sur la couleur, etc. L'atelier est une invitation à apprivoiser l'art abstrait dans un contexte libre et sans pression de performance. On s'exprime et on s'amuse! Tout le matériel pour les différents projets est inclus dans le prix. À noter que les 2 sessions offertes comportent exactement le même contenu.

Basketball (5-7 ans)	8	Vendredi	30 janvier 2026	27 mars 2026	18:10 à 19:00	145 \$	
-----------------------------	---	----------	-----------------	--------------	---------------	--------	--

L'école de mini-basketball de Québec (EMBQ) est l'organisme tout désigné pour l'apprentissage du basketball. Nos cours (mixtes) sont pour les enfants de tous les calibres. Viens jouer avec nous !! Congé le 6 mars pour la relâche scolaire.

Donjons et Dragons (Intermédiaire)	16	Vendredi	16 janvier 2026	8 mai 2026	18:00 à 21:00	130 \$	Congé le 3 avril
---	----	----------	-----------------	------------	---------------	--------	-------------------------

Donjons et Dragons est un jeu de rôle dans lequel les joueurs créent et incarnent des personnages fantastiques qui évoluent dans une histoire racontée par un "Maître de jeu". La partie se déroule autour d'une table, se joue avec des dés. Ce cours est conçu pour ceux qui ont déjà les bases acquises de D&D 5e (2014). Explorez le monde d'Eberron dans des intrigues politiques d'un monde magique en après-guerre. Matériel fourni. Congé le 3 avril 2026.

Escrime médiévale (14 ans et +)	16	Vendredi	16 janvier 2026	8 mai 2026	19:00 à 20:00	255 \$	Congé le 3 avril
--	----	----------	-----------------	------------	---------------	--------	-------------------------

Cours offerts par l'Académie Scrimicie. Viens apprendre à te battre comme au moyen-âge avec des armes de pratique. En apprenant le maniement de l'épée à une main, l'épée à deux mains et la targe, tu développeras des habiletés qui fonctionnent dans un duel comme il se faisait dans le passé. Avec la Scrimicie, tu apprendras par la tactique et deviendras rapidement bon en combat ! Congé le 3 avril 2026.

Initiation aux Jeux de Rôles sur Table, Donjons et Dragons	16	Jeudi	15 janvier 2026	30 avril 2026	17:00 à 20:00	130 \$	
---	----	-------	-----------------	---------------	---------------	--------	--

Donjons et Dragons est un jeu de rôle dans lequel les joueurs créent et incarnent des personnages fantastiques qui évoluent dans une histoire racontée par un "Maître de jeu". La partie se déroule autour d'une table, les succès et échecs seront déterminés avec des dés. Explorez les Royaumes Oubliés et découvrez les bases du jeu de rôle et les étiquettes de bons joueurs. Matériel fourni.

Science et techno (6-8 ans)	10	Dimanche	18 janvier 2026	22 mars 2026	13:30 à 14:30	190 \$	
Science et techno (9-12 ans)	10	Dimanche	18 janvier 2026	22 mars 2026	14:45 à 15:45	190 \$	

Les expériences scientifiques t'intéressent? Avec une animatrice scientifique de la Boîte à science, chaque dimanche, viens t'amuser avec des expériences hautes en couleur! Au rendez-vous, chimie, biologie, programmation et bien plus encore! Plonge à pleine main dans la science avec nous. Le grand défi en robotique est de programmer les mouvements d'un robot en fonction des obstacles de son environnement. Agis tel un expert de ce domaine et commandes les déplacements de tes propres constructions. Ça roule! Congé le 5 avril 2026.

Arts

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Aquarelle et acrylique	14	Jeudi	15 janvier 2026	16 avril 2026	13:00 à 16:00	250 \$	
	14	Vendredi	16 janvier 2026	24 avril 2026	13:00 à 16:00	250 \$	Congé le 3 avril

ATELIERS SUPERVISÉS - Attisez votre créativité, découvrez des techniques, concrétisez vos rêves. Via des exercices simples, élargissez vos habiletés, apprenez des trucs, trouvez des clés. Appréciez les bienfaits de la pratique artistique. Bienvenue aux débutants, amateurs ou connaisseurs qui veulent se dépasser. Matériel de cours à acheter. Professeur: Bernard Duchesne, artiste multidisciplinaire.

Art intuitif et exploration de médiums (Adultes)	14	Jeudi	15 janvier 2026	16 avril 2026	13:00 à 16:00	250 \$	
	14	Vendredi	16 janvier 2026	24 avril 2026	13:00 à 16:00	250 \$	Congé le 3 avril

Cours d'art intuitif animé par l'artiste Elbé. Venez vivre un moment ressourçant où vous renouez avec votre créativité! Ici, il n'y a pas de mauvaises réponses. On met l'emphase sur les bénéfices du processus plutôt que sur l'atteinte d'un résultat précis. Au menu : exploration de médiums et de techniques, brèves notions théoriques sur la couleur, activités pour accueillir le lâcher prise, etc. L'atelier est une invitation à apprivoiser l'art abstrait dans un contexte libre et sans pression de performance. On s'exprime et on s'amuse! Tout le matériel pour les différents projets est inclus dans le prix. À noter que les 2 sessions offertes comportent exactement le même contenu.

Dessin de création (Débutant et Intermédiaire)	16	Mardi	13 janvier 2026	28 avril 2026	09:00 à 12:00	255 \$	
---	----	-------	-----------------	---------------	---------------	--------	--

Ce cours est une initiation au dessin pour les apprenants sans expérience ou avec une certaine expérience. Vous apprendrez les rudiments de base, tout en développant votre esprit créatif. Des exercices en classe aideront à vous faire comprendre les différentes composantes reliées au dessin: perspective, anatomie, proportions du corps humain et théorie de la couleur. **MATÉRIAUX NÉCESSAIRES** : Crayon graphite, tablette de papier, gomme à effacer...

Histoire de la peinture au Québec	16	Mercredi	14 janvier 2026	29 avril 2026	13:30 à 15:30	170 \$	
--	----	----------	-----------------	---------------	---------------	--------	--

Ce cours porte sur l'évolution des arts et de la peinture au Québec au fil des siècles. L'accent est mis sur la période s'étendant de la fin du 19e siècle jusqu'aux années 60. Chaque semaine, des documents audiovisuels viennent compléter la partie théorique du cours.

Communautaire

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Causeries Matinales (Groupe #1)	6	Mardi	27 janvier 2026	7 avril 2026	9:00 à 10:30	36 \$	
Causeries Matinales (Groupe #2)	6	Mardi	3 février 2026	14 avril 2026	9:00 à 10:30	36 \$	

Les causeries matinales sont offertes aux aînés qui désirent s'exprimer sur différents sujets autour d'un déjeuner. Nous déjeunons donc à 9 h, puis nous nous exprimons sur un sujet choisi. Cette activité permet aux participants de faire des rencontres, de rire, et de se changer les idées dans une ambiance chaleureuse et amicale.

| Groupe #1 | 6 causeries : 27 janvier, 10 et 24 février, 10 et 24 mars, 7 avril 2026.

| Groupe #2 | 6 causeries : 3 et 17 février, 3, 17 et 31 mars, 14 avril 2026. (36\$ par groupe)

Communautaire

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Club de lecture - Les Bouquineux de Montcalm	4	Mercredi	21 janvier 2026	15 avril 2026	18:30 à 20:00	Gratuit	

Le club de lecture des Loisirs Montcalm vous propose de vous rassembler une fois par mois en compagnie de notre bénévole passionnée afin de partager en groupe votre enthousiasme à découvrir des auteurs, des oeuvres et des genres littéraires. Chaque participant est impliqué dans le choix des sujets discutés et dans l'élaboration de la liste de suggestions. Vous aurez la possibilité de partager vos coups de coeur avec d'autres amoureux littéraires autour d'un bon café et dans une atmosphère agréable. Inscriptions obligatoires. 21 janvier, 18 février, 18 mars, 15 avril

Club de tricot	14	Mardi	20 janvier 2026	21 avril 2026	14:00 à 16:00	Gratuit	
-----------------------	----	-------	-----------------	---------------	---------------	---------	--

Si vous recherchez l'occasion de partager votre passion et votre savoir-faire, le club tricot est l'endroit idéal! Nous souhaitons faire de ce rendez-vous un lieu de rencontres conviviales pour tisser de nouveaux liens et prodiguer de judicieux conseils dans une ambiance chaleureuse et amicale. Pensez à apporter votre matériel !

Club du vendredi	13	Vendredi	23 janvier 2026	24 avril 2026	13:00 à 16:00	38 \$	Congé le 3 avril
-------------------------	----	----------	-----------------	---------------	---------------	-------	-------------------------

Les Loisirs Montcalm offrent la possibilité de fréquenter un milieu de vie qui a pour but de briser l'isolement et de promouvoir l'activité sociale et récréative, le tout dans une atmosphère paisible. Venez socialiser, boire un café et jouer à des jeux de société en bonne compagnie. Congé le 3 Avril.

Retraite Épanouie Et Loisirs	8	Jeudi	5 mars 2026	23 avril 2026	10:00 à 11:00	Gratuit	
-------------------------------------	---	-------	-------------	---------------	---------------	---------	--

Le programme RÉEL est conçu pour aider les participants à maximiser leur bien-être en plongeant dans une retraite épanouie en loisirs. Grâce à des éléments théoriques, des exercices pratiques et à la force du groupe, le programme RÉEL s'adresse aux personnes récemment retraitées qui souhaiterait se questionner sur les loisirs une fois la retraite venue.

Dîner-rencontre citoyens	4	Jeudi	29 janvier 2026	11:00 à 13:00	20,00 \$	
			26 février 2026		20,00 \$	
			26 mars 2026		20,00 \$	
			23 avril 2026		20,00 \$	

Nous vous invitons à profiter d'un dîner avant ou après votre cours ou tout simplement à partager un repas en bonne compagnie. C'est l'occasion de faire de belles rencontres et de discuter tout en faisant bonne chère! Les inscriptions sont obligatoires afin de nous permettre d'anticiper l'achat des denrées. 1 fois par mois - 20\$ par repas



Conférence : Tahiti et la Polynésie française, 10 îles pendant 2 mois par: Pierre-Luc Côté



Le 8 mars 2026, 13 h à 15 h

10 \$ pour les membres

13 \$ pour les non-membres

265 Boul. René-Lévesque Ouest



loisirs montcalm
LAISSEZ-VOUS DIVERTIR



Pierre-Luc Côté, professeur au cégep et grand voyageur, pour une conférence hivernale dépayssante sur la Polynésie française. Après avoir exploré dix îles, de Tahiti à Bora Bora, il partagera ses coups de cœur, ses plus belles randonnées et quelques conseils pour préparer son propre voyage.

Une invitation à s'évader... sans quitter Québec !



Couture

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Couture (Accompagnement)	12	Lundi	12 janvier 2026	30 mars 2026	18:00 à 21:00	260 \$	
Couture (Accompagnement)	12	Mardi	13 janvier 2026	31 mars 2026	18:00 à 21:00	260 \$	

Cours accessibles à tous les niveaux. Les participants découvrent ou approfondissent l'apprentissage des techniques de couture en confectionnant des projets personnels, des vêtements (adultes/enfants), des décorations ou accessoires.

Danse

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Ballet (8-12 ans)	16	Jeudi	15 janvier 2026	30 avril 2026	18:00 à 19:00	200 \$	

Dans ce cours la technique de la danse classique est abordée. L'enfant pourra apprendre une variété d'exercices à la barre et au centre. Il développera souplesse, musicalité, équilibre et grâce. Tenue vestimentaire ajustée au corp (obligatoire) et demi-pointe (facultative mais recommandées).

Ballet (Adultes)	16	Jeudi	15 janvier 2026	30 avril 2026	19:00 à 20:30	200 \$	
-------------------------	----	-------	-----------------	---------------	---------------	--------	--

Dans ce cours vous apprendrez les positions, l'alignement et la fluidité du ballet. Le renforcement musculaire et la technicité du mouvement guideront le cours. Vous en sortirez l'esprit zen et le corps détendu. Tenue vestimentaire ajustée au corp (obligatoire) et demi-pointe (facultative mais recommandées).

Danse en ligne (Débutant #2)	16	Mardi	13 janvier 2026	28 avril 2026	13:15 à 14:15	125 \$	
-------------------------------------	----	-------	-----------------	---------------	---------------	--------	--

Cette activité vous aide à conserver une bonne forme physique et favorise également notre capacité à préserver notre mémoire. Il s'agit tout d'abord d'aimer la danse et d'apprécier l'écoute de la musique. C'est ainsi que danser devient réellement un plaisir qui prend tout son sens, ce qui en fait un passe-temps agréable. Ce cours est la suite du cours débutant 1 qui doit avoir été suivi pour s'inscrire à ce groupe.

Danse en ligne (Intermédiaire)	16	Mardi	13 janvier 2026	28 avril 2026	14:30 à 15:30	125 \$	
---------------------------------------	----	-------	-----------------	---------------	---------------	--------	--

Cette activité vous aide à conserver une bonne forme physique et favorise également notre capacité à préserver notre mémoire. Il s'agit tout d'abord d'aimer la danse et d'apprécier l'écoute de la musique. C'est ainsi que danser devient réellement un plaisir qui prend tout son sens, ce qui en fait un passe-temps agréable. Une certaine expérience est nécessaire pour participer à ce cours.

Épanouissement

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Eutonie	10	Mercredi	28 janvier 2026	1 avril 2026	13:30 à 14:45	150 \$	

L'eutonie est une approche d'éducation corporelle qui vise une meilleure utilisation du corps dans la vie quotidienne et professionnelle. Des mots grecs « eu » (harmonie) et « tonie » (tonus), cette approche douce et respectueuse permet d'accompagner chaque participant dans la recherche d'un tonus musculaire ajusté et adapté à ses besoins.

Rendez-vous méditation - Lundi	8	Lundi	9 mars 2026	4 mai 2026	14:00 à 15:00	93 \$	Congé le 6 avril
Rendez-vous méditation - Jeudi	16	Jeudi	12 janvier 2026	4 mai 2026	14:00 à 15:00	185 \$	
Rendez-vous méditation - Samedi	16	Samedi	17 janvier 2026	9 mai 2026	10:00 à 11:00	185 \$	Congé le 4 avril

Offrez-vous un moment de calme et d'ancrage à travers des séances de méditation guidée, en solo ou en groupe. Apprenez à apaiser le mental, réduire le stress et cultiver une pleine conscience au quotidien. Grâce à des techniques accessibles, cette pratique vous accompagne vers plus de clarté, de sérénité et de bien-être durable. Congé le 6 avril 2026.

Langues

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Anglais (Conférence)	16	Lundi	12 janvier 2026	4 mai 2026	14:00 à 15:30	200 \$	Congé le 6 avril

Conférence: Cours d'anglais basé sur des conférences sur différents sujets. Congé le 6 avril 2026.

Anglais (Conversation débutant)	16	Lundi	12 janvier 2026	4 mai 2026	15:50 à 17:20	200 \$	Congé le 6 avril
--	----	-------	-----------------	------------	---------------	--------	-------------------------

Conversation débutant: Si vous souhaitez améliorer votre conversation en anglais, ce cours est pour vous ! Cours de conversation anglaise sous forme de mises en situation avec interventions correctives. Congé le 6 avril 2026.

Anglais (Débutant)	16	Lundi	12 janvier 2026	4 mai 2026	18:00 à 19:30	200 \$	Congé le 6 avril
---------------------------	----	-------	-----------------	------------	---------------	--------	-------------------------

Débutant: Cet atelier vous permettra d'apprendre les rudiments de l'anglais dans un environnement social accueillant. Vous aurez l'opportunité de participer à des activités réalisées en groupe et ce, afin d'être en mesure de communiquer facilement en anglais. Congé le 6 avril 2026.

Anglais (Intermédiaire)	16	Lundi	12 janvier 2026	4 mai 2026	19:30 à 21:00	200 \$	Congé le 6 avril
--------------------------------	----	-------	-----------------	------------	---------------	--------	-------------------------

Intermédiaire: Cet atelier fera évoluer vos compétences de communication orale dans la langue anglaise. Congé le 6 avril 2026.

Langues

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Espagnol (Conversationnel)	12	Mercredi	14 janvier 2026	1 avril 2026	19:00 à 21:00	145 \$	

Conversation : Ce cours s'adresse à ceux qui ont déjà des bonnes bases en espagnol et qui peuvent maintenir une conversation.

Espagnol (Débutant)	12	Lundi	12 janvier 2026	6 avril 2026	19:00 à 21:00	145 \$	Congé le 6 avril
----------------------------	----	-------	-----------------	--------------	---------------	--------	-------------------------

Débutant : Ce cours s'adresse à ceux qui ont une connaissance de base de l'espagnol : c'est-à-dire ceux qui connaissent les règles de prononciation et qui peuvent dire des phrases simples sur eux-mêmes et leur famille. Congé le 6 avril 2026.

Espagnol pour enfant (6 à 9 ans)	12	Dimanche	18 janvier 2026	12 avril 2026	10:00 à 11:30	145 \$	Congé le 5 avril
---	----	----------	-----------------	---------------	---------------	--------	-------------------------

Les enfants apprendront les bases de la langue espagnole et le vocabulaire de la vie quotidienne de manière amusante, dynamique et réussie. Congé le 5 avril 2026.

Italien (Débutant 1)	16	Lundi	12 janvier 2026	4 mai 2026	15:30 à 17:30	205 \$	Congé le 6 avril
-----------------------------	----	-------	-----------------	------------	---------------	--------	-------------------------

Débutant : Le cours est conçu pour les personnes n'ayant aucune connaissance de l'italien. Congé le 6 avril 2026.

Italien (Débutant 2)	16	Vendredi	16 janvier 2026	8 mai 2026	09:00 à 11:00	205 \$	Congé le 3 avril
-----------------------------	----	----------	-----------------	------------	---------------	--------	-------------------------

Débutant : Le cours est conçu pour les personnes ayant une base en espagnol et ou ayant suivi le cours débutant 1. Congé le 3 avril 2026.

Italien (Inter-avancé)	16	Lundi	12 janvier 2026	4 mai 2026	13:00 à 15:00	205 \$	Congé le 6 avril
-------------------------------	----	-------	-----------------	------------	---------------	--------	-------------------------

Intermédiaire et Avancé : Le cours s'adresse aux personnes ayant déjà une bonne connaissance générale de l'italien et qui souhaitent perfectionner leur fluidité. Congé le 6 avril 2026.

Musique

Chant La voix d'Or	16	Lundi	12 janvier 2026	4 mai 2026	13:00 à 14:30	210 \$	Congé le 6 avril
---------------------------	----	-------	-----------------	------------	---------------	--------	-------------------------

CHANTER POUR LE PLAISIR. C'est un lieu où partager son amour du chant et de ses chansons préférées avec d'autres choristes tout aussi passionnés! Ce sont principalement des chansons populaires du répertoire québécois et francophone auxquelles viennent se mêler quelques chansons anglophones et internationales. Que du bonheur! Cette activité s'adresse autant aux chanteurs-es débutants-es qu'aux aguerris-es. Elle peut également être le point de départ vers des chorales harmoniques. Congé le 6 avril 2026.

Initiation à la musique et au chant choral	16	Lundi	12 janvier 2026	4 mai 2026	10:00 à 11:30	210 \$	Congé le 6 avril
---	----	-------	-----------------	------------	---------------	--------	-------------------------

Durant ce cours, les participant(e)s développeront leurs connaissances générales en musique et plus particulièrement en chant. Une partie théorique de lecture de partitions, de rythmes, de notes; une partie pratique de techniques de chant et de chant en harmonie. Le tout, dans le plaisir et la bonne humeur! Congé le 6 avril 2026.

Philosophie							
Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Atelier de philosophie & arts	16	Jeudi	15 janvier 2026	30 avril 2026	19:00 à 20:30	240 \$	
Chaque semaine, engagez-vous dans des dialogues philosophiques dans un espace accueillant et bienveillant. Les discussions seront nourries par différents médiums artistiques, ou encore par la pratique de diverses formes d'art. Que vous soyez passionné de philosophie, curieux ou simplement désireux de vivre une expérience de dialogue bienveillant, vous êtes les bienvenus ! Aucun savoir en philosophie n'est requis, mais plutôt le désir de créer, d'échanger et de réfléchir collectivement. Ces ateliers sont animés par un(e) animateur(trice) certifié(e) en dialogue philosophique.							
Atelier de philosophie & cinéma	16	Mercredi	14 janvier 2026	29 avril 2026	19:00 à 20:30	240 \$	
Les discussions seront lancées à partir de films, de courts-métrages ou d'extraits de longs-métrages. Que vous soyez passionné de philosophie, curieux ou simplement intéressé par une expérience de dialogue bienveillant, vous êtes les bienvenus ! Aucune connaissance préalable en philosophie n'est requise, seulement l'envie de partager et de réfléchir ensemble. Ces ateliers sont animés par un(e) animateur(trice) certifié(e) en dialogue philosophique. Chaque semaine, participez à un atelier où vous développerez la pensée critique et créative à travers des dialogues philosophiques. Bienvenue !							
Atelier de philosophie thématique - Lundi	16	Lundi	12 janvier 2026	4 mai 2026	10:00 à 11:30	240 \$	Congé le 6 avril
Atelier de philosophie thématique - Mardi AM	16	Mardi	13 janvier 2026	28 avril 2026	10:00 à 11:30	240 \$	
Atelier de philosophie thématique - Mardi PM	16	Mardi	13 janvier 2026	28 avril 2026	19:00 à 20:30	240 \$	
Atelier de philosophie thématique - Jeudi	16	Jeudi	15 janvier 2026	30 avril 2026	10:00 à 11:30	240 \$	
Atelier de philosophie thématique - Samedi	16	Samedi	17 janvier 2026	9 mai 2026	12:00 à 13:30	240 \$	Congé le 4 avril
Chaque semaine, vous aurez l'opportunité d'accroître la pensée critique et créative à travers les rencontres de dialogues philosophiques. Que vous soyez passionné de philosophie, curieux ou simplement désireux de participer à une discussion bienveillante, vous êtes les bienvenus ! Ces ateliers ne sont pas des cours magistraux, mais des espaces de réflexion et de dialogue. Aucun prérequis en philosophie n'est nécessaire. Les ateliers sont animés par un animateur(trice) certifié(e) en dialogue philosophique. Les thèmes sont choisis démocratiquement par les participants. Congé le 6 avril 2026.							

Pickleball

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Pickleball débutant - (Bloc 1)	3	Lundi	12 janvier 2026	26 janvier 2026	9:30 à 11:30	75 \$	
Pickleball débutant - (Bloc 2)	3	Lundi	2 février 2026	16 février 2026	9:30 à 11:30	75 \$	
Pickleball débutant - (Bloc 3)	3	Lundi	23 février 2026	9 mars 2026	9:30 à 11:30	75 \$	
Pickleball débutant - (Bloc 4)	3	Lundi	16 mars 2026	30 mars 2026	9:30 à 11:30	75 \$	
Pickleball débutant - (Bloc 5)	3	Lundi	13 avril 2026	27 avril 2026	9:30 à 11:30	75 \$	

Ce cours, destiné aux adultes de 18 ans et plus, s'adresse aux nouveaux joueurs souhaitant maîtriser les bases du jeu, les règlements et les techniques clés (contrôle de la balle, coups droit, services, positionnement, stratégies). À la fin, vous pourrez jouer avec des joueurs de niveau 1.0 à 2.5 dépendant des habiletés personnelles de chacun. La formation est assurée par des instructeurs de l'APVQ certifiés par Pickleball Canada.c Il est impératif d'être présent au 1er cours. Congé le 6 avril 2026.

Socio-éducatif

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Informatique (Ateliers de sensibilisation)	4	Mardi	10 mars 2026	31 mars 2026	10:00 à 12:00	Gratuit	

Ateliers de sensibilisation : Vous aimeriez surmonter vos blocages face aux outils numériques ? Au cours de ces ateliers participatifs sous forme de discussion, nous aborderons ensemble les difficultés que vous rencontrez et vous fournirons des outils concrets pour reprendre confiance en vous.

Voici la liste des points qui seront abordés :

1. Peurs et craintes face aux technologies
2. Sobriété numérique - Comment utiliser les outils numériques en faisant attention à l'environnement ?
3. Liens virtuels et liens réels - Le monde virtuel et le monde réel : sont-ils si différents ?
4. Cybersécurité et cyberintimidation - Connaître les dangers d'internet et comment se protéger
5. Médias sociaux et désinformation - Comment ne pas se faire avoir par les fausses nouvelles des média sociaux ?
6. Hameçonnage - Les pièges sur internet, comment faire attention ?

Informatique (Ateliers pratique)	8	Mardi	13 janvier 2026	3 mars 2026	10:00 à 12:00	Gratuit	
---	---	-------	-----------------	-------------	---------------	---------	--

Ateliers pratiques : Vous souhaitez apprendre à bien utiliser vos outils informatiques ? Rejoignez nos ateliers pour découvrir les bases de l'informatique et gagner en autonomie. Apportez votre outil informatique (téléphone, tablette ou ordinateur). C'est le moment de vous sentir plus à l'aise avec le numérique.

Voici la liste des points qui seront abordés :

1. ?Les bases sur l'utilisation de l'outil informatique
2. L'internet
3. Outils de communication à distance (exemple: zoom, WhatsApp, Messenger)
4. L'essentiel du courriel électronique
5. Cybersécurité (Mot de passe, authentification, hyperliens, navigation privée)
6. Utilisation des applications en ligne

Tennis							
Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Tennis (Avancé)	14	Vendredi	16 janvier 2026	1 mai 2026	17:30 à 18:55	305 \$	Congé 27 mars & 3 avril
Améliorer votre technique, votre endurance, votre stratégie, votre direction et vos habiletés grâce à cette formule qui vous permet de frapper un maximum de balles par entraînement. Les cours sont offerts au Centre Lucien-Borne. Congé le 27 mars et le 3 avril 2026.							
Tennis (Débutant initié)	14	Vendredi	16 janvier 2026	1 mai 2026	20:30 à 22:00	305 \$	Congé 27 mars & 3 avril
Ce cours s'adresse à tout joueur et joueuse qui sait jouer au tennis ou qui a déjà suivi des cours antérieurement. Le participant démontre une régularité en fond de terrain et sait prendre part à des matchs. Le cours est d'une durée d'une heure trente par semaine. Les cours sont offerts au Centre Lucien-Borne. Congé le 27 mars et le 3 avril 2026.							
Tennis (Entraînement)	14	Mercredi	14 janvier 2026	15 avril 2026	06:45 à 08:15	305 \$	
Cibler pour le joueur qui recherche le dépassement de soi et une bonne dose d'exercice. Les cours sont offerts au Centre Lucien-Borne.							
Tennis (Intermédiaire)	14	Vendredi	16 janvier 2026	1 mai 2026	19:00 à 20:25	305 \$	Congé 27 mars & 3 avril
Ce cours s'adresse à tout joueur et joueuse qui sait jouer au tennis ou qui a déjà suivi des cours antérieurement. Le participant démontre une régularité en fond de terrain et sait prendre part à des matchs. Le cours est d'une durée d'une heure trente par semaine. Les cours sont offerts au Centre Lucien-Borne.							

Ligues sportives							
Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Badminton	17	Mardi	13 janvier 2026	5 mai 2026	18:30 à 20:00	130 \$	
Badminton	18	Mercredi	14 janvier 2026	13 mai 2026	18:30 à 20:00	130 \$	
Ligue de tennis	16	Mardi	13 janvier 2026	28 avril 2026	20:15 à 22:00	150 \$	
Volleyball	19	Lundi	12 janvier 2026	18 mai 2026	18:15 à 19:45	90 \$	
Volleyball	19	Lundi	12 janvier 2026	18 mai 2026	19:45 à 21:15	90 \$	
Volleyball	19	Mercredi	14 janvier 2026	20 mai 2026	18:45 à 20:15	90 \$	
<p align="center">Formulaire de demande d'adhésion à une de nos ligues sportives :</p> <div align="center">  </div>							

Yoga

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Congé
Slow Flow - Mardi	16	Mardi	13 janvier 2026	28 avril 2026	14:00 à 15:00	185 \$	
Slow Flow - Vendredi	16	Vendredi	16 janvier 2026	8 mai 2026	14:00 à 15:00	185 \$	Congé le 3 avril
Un yoga fluide et introspectif, combinant mouvements lents, respiration et alignement. Idéal pour relâcher les tensions, améliorer la souplesse et intégrer une dimension méditative à sa pratique. Accessible à tous, il invite à une exploration douce et profonde du corps et de l'esprit. Congé le 3 avril 2026.							
Hatha Yoga doux	16	Jeudi	15 janvier 2026	30 avril 2026	19:30 à 20:30	250 \$	
Le Hatha Yoga est un yoga postural qui permet de travailler l'ancrage, l'ouverture, la souplesse et le renforcement. Congé le 27 mars et le 3 avril 2026.							
Yoga doux (Débutant)	16	Mercredi	21 janvier 2026	6 mai 2026	12:15 à 13:15	170 \$	
Le Yoga Doux a pour but de se détendre, de respirer et de calmer le système nerveux. Il permet de trouver un espace de tranquillité à l'intérieur de soi, ce qui produira un effet bénéfique pendant et après le cours. On y propose une gamme d'exercices de réchauffement, des postures expliquées étape par étape, des techniques de respiration et de la méditation. Pendant le cours, une emphase sur la respiration et la répétition des mouvements est mise de l'avant, afin d'en tirer un maximum de bénéfices et de bien les assimiler en vue d'une pratique personnelle profitable. Débutant: Fondement et techniques de base de la pratique du yoga.							
Yoga doux (Initié)	16	Mercredi	21 janvier 2026	6 mai 2026	13:30 à 14:30	170 \$	
Le Yoga Doux a pour but de se détendre, de respirer et de calmer le système nerveux. Il permet de trouver un espace de tranquillité à l'intérieur de soi, ce qui produira un effet bénéfique pendant et après le cours. On y propose une gamme d'exercices de réchauffement, des postures expliquées étape par étape, des techniques de respiration et de la méditation. Pendant le cours, une emphase sur la respiration et la répétition des mouvements est mise de l'avant, afin d'en tirer un maximum de bénéfices et de bien les assimiler en vue d'une pratique personnelle profitable. Initié : Avoir un minimum d'un an de pratique régulière du yoga.							
Yoga hormonal	16	Mercredi	14 janvier 2026	29 avril 2026	11:00 à 12:00	185 \$	
Le Yoga Hormonal est une approche spécifique conçue pour soutenir l'équilibre hormonal et le bien-être des femmes à toutes les étapes de leur vie. Grâce à une combinaison de postures, de techniques de respiration et de relaxation, cette pratique aide à harmoniser le système hormonal, à réduire le stress et à favoriser une meilleure vitalité. Idéal pour les femmes faisant face à des variations hormonales, de la fatigue ou du stress, ce cours propose une approche holistique et accessible pour retrouver énergie et équilibre.							
Yoga Parent-Enfant (7-12 ans)	16	Samedi	17 janvier 2026	9 mai 2026	11:00 à 11:45	250 \$	Congé le 4 avril
Un moment de complicité et de bien-être à partager en famille ! Ce cours ludique et interactif aide les enfants à développer leur concentration, canaliser leur énergie et améliorer leur conscience corporelle, tout en offrant aux parents un espace pour bouger, respirer et se connecter autrement avec leur enfant.							

LES LOISIRS MONTCALM * VOUS OFFRENT * UNE ESCAPADE À LA CABANE À SUCRE



LE 9 AVRIL 2026, 11 H À 15 H
75 \$ POUR LES MEMBRES
90 \$ POUR LES NON-MEMBRES
TRANSPORT EN AUTOBUS INCLUS
DÉPART À PARTIR DES LOISIRS MONTCALM





Un seul nom, deux services

Vous retrouverez, regroupées sous le même toit,
une Friperie et une Boutique Accès Santé.

Une friperie qui vous offre une multitude
de vêtements et plus encore.

Une Boutique Accès Santé où vous pouvez vous
procurer des repas cuisinés, congelés et nutritifs.

**Elles se retrouvent toutes les deux aux
Loisirs Montcalm inc.**

265, boulevard René-Lévesques Ouest **418.523.6595**
info@loisirsmontcalm.qc.ca • facebook.com/LoisirsMontcalm

NOS BÉNÉVOLES VOUS ACCUEILLENENT AVEC PLAISIR!

*Ensemble
pour la communauté !*



Boutique accès santé

Liste des produits



Produits divers

2 portions

Cuisse de poulet sauce BBQ	7\$
Dinde au jus	7\$
Filet de morue sauce béarnaise, riz et légumes	7\$
Macaroni à la chinoise	7\$
Macaroni tomates/gratin	7\$
Ragoût de boulettes	7\$
Riz frit au porc et aux légumes	7\$
Pain de viande	7\$
Pâté chinois	7\$
Lasagne	11\$

Pâtés

Format 9"

Pâté à la viande	8\$
Pâté au poulet	8\$
Pâté mexicain	8\$
Pâté au saumon	8\$

Végétariens

Chili - 32 oz	7\$
Sauce à Spag - 32 oz	7\$

Sauces

Sauce à Spag - 500 ml	5\$
Sauce à Spag - 32 oz	8\$

Soupes

32 oz

Potage du moment	5\$
soupe aux légumes	5\$
Soupe aux pois	5\$

Desserts

Format 9"

Tarte au sucre	6\$
Tarte aux fruits	6\$
Tarte aux pommes	6\$



La boutique Accès-Santé a le plaisir de vous proposer des repas congelés à très bas prix, accessibles à tous et sans critère d'admissibilité. Familles, étudiants, aînés, travailleurs... tout le monde y trouve son compte !

Ouvert les mercredis entre 15 h et 17 h, ainsi que les samedis entre 9 h 30 et 11 h.

N'oubliez pas d'apporter vos sacs !

*Les prix sujets à changement sans préavis



Friperie



Bienvenue !

MERCREDI **13H-16H**

VENDREDI **13H-16H**

SAMEDI **9H-12H**

Les Loisirs Montcalm - Salle Cartier SS-08

265 Boulevard René-Lévesque Ouest G1R 2A7 Québec, QC

info@entraidefrederic.ca

418-523-6595

Boutique accès santé



Vous n'avez pas de temps, de ressource
ou vous n'avez plus le goût de cuisiner, mais vous êtes
préoccupé par le souci de **bien manger?**

Procurez-vous des plats cuisinés, congelés et nutritifs.
Bienvenue à tous!

APPORTEZ VOS SACS • ARGENT COMPTANT, CARTES DE CRÉDIT/DÉBIT



Une initiative de la
Société de Saint-Vincent de Paul

**Situé au local 105 des
Loisirs Montcalm**

265, Boulevard René-Lévesque Ouest,
Québec



**Société de
Saint-Vincent de Paul**

Les activités de la SSVP sont toujours reliées à l'amour du prochain dans la communauté locale.

CHANGEZ UNE VIE EN FAISANT UN DON OU EN DEVENANT BÉNÉVOLE. AIDEZ-NOUS À AIDER LES PERSONNES DÉMUNIES.

Pour faire un don à la conférence Notre-Dame-du-Chemin : **www.ssvpcndc.org**

INFOLETTRE

Pour ne rien manquer de ce qui se passe dans votre centre communautaire,

INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE INFOLETTRE.

C'est simple, rendez-vous sur la page d'accueil de notre site Internet

www.loisirmontcalm.qc.ca

EN CAS DE DISPARITÉ

La programmation des Loisirs Montcalm en ligne

www.loisirmontcalm.qc.ca prévaut sur celle-ci.



IGA

DESCHÊNES

255, chemin Sainte-Foy
Québec QC G1R 1T5
418-524-9890



**Des
récompenses
plein le panier**

Scène 

**Profitez d'offres
en circulaire
et de promotions
hebdomadaires**

**On se fait un plaisir
de vous faire plaisir**

Bières de microbrasseries | Grande sélection de produits biologiques
Repas sur le pouce et mets cuisinés | Service de coupe de fruits | et plus !

IGA Deschênes : Impliquée dans la communauté depuis plus de 30 ans