PROGRAMMATION
AUTOMNE 2026



LES LOISIRS MONTCALM
265 Boulevard René-Lévesque Ouest
Québec, (Québec)G1R2A7

info@loisirsmontcalm.qc.ca
418.523.6595

INSCRIPTIONS :

DÈS LE 18 AOÛT 2026, 9 h
En ligne ou en personne.
www.loisirsmontcalm.qc.ca

milano

pizzeria

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

Le restaurant Milano offre un rabais de 15% aux membres des Loisirs Montcalm, sur présentation de leur carte de membre.

Certaines restrictions s'appliquent, réservation requise.



418.529.2919

194, Crémazie Ouest

restomilano.ca

artisan depuis 1968

restomilano.ca

MOT DE LA DIRECTION



DENYS HAMEL
Président-Directeur général

On pense souvent que notre quartier est à l'abris des enjeux sociaux, mais la réalité est plus complexe. Derrière les façades, la solitude des aînés et la détresse des jeunes augmentent, et cela finit toujours par affecter la vitalité et la sécurité de notre milieu de vie. Le Centre n'est pas un organisme de charité, c'est l'infrastructure sociale qui protège la valeur humaine et immobilière de notre quartier. Encore une fois cette année, notre équipe est fière de vous présenter une programmation diversifiée, conçu pour répondre aux intérêts de tous.

L'automne 2026 sera également très important. Nous pensons à la transition vers le numérique et cesser le papier pour notre programmation qui vous parvient chaque année. Vous aurez la chance de vous prononcer sur ce changement, ou pas, lors d'un sondage que nous ferons parvenir à tous nos membres. Vous aurez également l'opportunité de venir au centre pour y répondre. Nous vous ferons connaître l'opinion générale dans l'une de nos infolettres et au centre par affichage.

L'année 2026 marquera également le départ de notre plus fidèle employé, Réal Deguire. Notre ami nous quitte après 45 ans de service.

De la part de nous tous, bonne retraite Réal.

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les participants, bénévoles, partenaires et membres de notre équipe qui contribuent, session après session, à faire vivre notre milieu de vie communautaire.

Au plaisir de vous accueillir cet automne

Facebook

Infolettre

Dons

SOMMAIRE : PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

MODALITÉS D'INSCRIPTION/INFORMATION GÉNÉRALE - P4
MONTCALM EN FÊTE - P5
VIE COMMUNAUTAIRE - P6
AQUATIQUE AÎNÉS/ADULTES - P7
AQUATIQUE JEUNESSE - P8-9
ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - P10-13
ACTIVITÉS JEUNESSE (EN SALLE) - P14
ARTS - P15
COMMUNAUTAIRE - P16
HALLOWEEN - P17
CONFÉRENCE - P18
COUTURE - P19
DANSE - P20
ÉPANOUISSEMENT - P21
LANGUES - P22
LIGUES SPORTIVES ET MUSIQUE - P23
PHILOSOPHIE ET PICKLEBALL - P24
SOCIAUX-ÉDUCATIF - P25
TENNIS - P26
VISITES GUIDÉES - P27
YOGA - P28
SALON DE L'ARTISANAT DE NOËL - P29

MODALITÉS D'INSCRIPTION
INFORMATION GÉNÉRALE

Heures d'ouverture

Horaire sujet à changement

Service à la clientèle
(réception)
Lundi au vendredi
9h à 19h30
Samedi
8h30 à 12h30

Centre
(Bâtiment)
Lundi au vendredi
7h à 23h
Samedi / Dimanche
8h à 22h



265 BOULEVARD RENÉ-LÉVESQUE OUEST
QUÉBEC, (QUÉBEC), G1R 2A7

INSCRIPTION

- Inscription en ligne ou sur place.
- Aucune inscription par téléphone.
- La carte de membre est obligatoire pour l'inscription aux activités des Loisirs Montcalm. Toutefois, certaines activités ne nécessitent pas la carte de membre; dans ces cas, une tarification «non-membre» est affichée. Pour ces activités, la tarification «membre» bénéficie d'une réduction par rapport à celle des non-membres.
- Visa, Mastercard, Interac, chèque et argent comptant sont acceptés. Les taxes sont incluses dans les tarifications des activités.
- Les non-résidents de la Ville de Québec devront débourser un supplément de 50%.
- Vous trouverez la procédure d'inscription directement sur notre site web: www.loisirsmontcalm.qc.ca/devenir-membre/
- Pour tous renseignements supplémentaires, veuillez communiquer avec notre personnel du service à la clientèle.
- Politique de remboursement : Selon la loi du consommateur.
- La programmation est sujette aux changements.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- En cas d'absence, Les Loisirs Montcalm ne permettent aucune reprise de cours.
- Lors des journées fériées, il n'y a pas de cours. Nous considérons les jours fériés lors de la conception de la programmation. Sur votre facture les jours fériés seront indiqués.
- En cas de tempête, consultez notre site web et nos réseaux sociaux.
- Sur présentation de votre carte de membre au restaurant Milano, vous bénéficiez de 15 % de rabais (alcool non inclus).

Montcalm en fête

FÊTE DE QUARTIER

15e édition

29 AOÛT 2026

10H À 16H

ANNULÉ EN CAS DE PLUIE

PARC DU MUSÉE



La Capitale en fête – Jeux gonflables et chapiteaux

Jean-Yves DUCLOS – Député fédéral de Québec-Centre

IGA Deschênes

Générations Québec

Entraide Frédéric

Ville de Québec – Arrondissement de La Cité-Limoilou

Québec

Desjardins – Caisse du Plateau Montcalm

VIE COMMUNAUTAIRE

CAFÉ INTERNET GRATUIT POUR LES MEMBRES

Les Loisirs Montcalm offrent des ordinateurs à la disposition de leurs membres, pendant les heures d'ouverture de la réception.

CLUB DE MARCHE GRATUIT POUR LES MEMBRES

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 ?
Du lundi au vendredi – Départ à 9h30 – INSCRIPTION OBLIGATOIRE.

SALLE CARDIO GRATUIT POUR TOUS - 2026-2027 UNIQUEMENT Québec

Pour l'année 2026-2027, entre le 1er août 2026 au 31 juillet 2027, le frais d'abonnement annuel est couvert financièrement par le programme d'aide financière aux initiatives en milieu communautaire du Gouvernement du Québec. Les Loisirs Montcalm mettent des équipements d'entraînement cardiovasculaire à la disposition de leurs membres, pendant les heures d'ouverture de la réception. Lorsque l'achalandage est élevé, les utilisateurs sont priés de limiter leur utilisation à raison de 30 minutes par appareil. **INSCRIPTION OBLIGATOIRE.**

BIBLIOTHÈQUE GRATUIT POUR LES MEMBRES

Grâce aux dons de sa communauté, les Loisirs Montcalm offrent une grande sélection de livres à emprunter sous principe d'échange. La bibliothèque est accessible en tout temps durant les heures d'ouverture du centre.

MERCI! *À NOS BÉNÉVOLES AINSI QU'À NOS PARTENAIRES*



Québec
Desjardins Caisse du Plateau Montcalm
Entraide Frédéric
fqccl
IGA Deschênes
milano pizzeria
La Capitale en fête
DEKSPORTS LE SPORT À L'ÉTAT PUR
Ville de Québec Arrondissement de La Cité-Limoilou
Les Petits Frères Pour un grand âge bien entouré Québec

PROGRAMMATION AQUATIQUE AÎNÉS / ADULTES

Aquaforme Adultes / Aînés								
Nom de l'activité	**Nombre de cours**	**Journée**	**Date de début**	**Date de fin**	**Heures**	**Durée par séance**	**Résidents**	**Date de congé**
Aquaforme aînés	10	Lundi	14 sept. 2026	23 nov. 2026	9:35 à 10:30	55 minutes	110 $	12 oct. 2026
Aquaforme aînés	10	Lundi	14 sept. 2026	23 nov. 2026	10:35 à 11:30	55 minutes	110 $	12 oct. 2026
Aquaforme	10	Lundi	14 sept. 2026	23 nov. 2026	17:25 à 18:20	55 minutes	110 $	12 oct. 2026
Aquaforme	10	Mercredi	16 sept. 2026	18 nov. 2026	16:15 à 17:10	55 minutes	110 $	
Aquaforme aînés	10	Mercredi	16 sept. 2026	18 nov. 2026	9:35 à 10:30	55 minutes	110 $	
Aquaforme aînés	10	Mercredi	16 sept. 2026	18 nov. 2026	10:35 à 11:30	55 minutes	110 $	
Aquaforme aînés	10	Vendredi	18 sept. 2026	27 nov. 2026	9:35 à 10:30	55 minutes	110 $	16 oct. 2026
Aquaforme aînés	10	Vendredi	18 sept. 2026	27 nov. 2026	10:35 à 11:30	55 minutes	110 $	16 oct. 2026
Cours de natation adultes								
Nageur adulte 2	10	Lundi	14 sept. 2026	23 nov. 2026	17:20 à 18:20	60 minutes	130 $	12 oct. 2026
Nageur adulte 1-2	10	Mercredi	16 sept. 2026	18 nov. 2026	17:20 à 18:20	60 minutes	130 $	
Nageur adulte 3 (entraînement)	10	Mercredi	16 sept. 2026	18 nov. 2026	17:20 à 18:20	60 minutes	130 $	
Nageur adulte 2	10	Mercredi	16 sept. 2026	18 nov. 2026	16:15 à 17:15	60 minutes	130 $	

AIDE À LA DÉCISION (COURS DE NATATION ENFANTS)

Parent-enfant (4 mois à 3 ans) - *Je choisis le niveau en fonction de l'âge*	
Parent-enfant 1	4 à 12 mois
Parent-enfant 2	12 à 24 mois
Parent-enfant 3	2 à 3 ans

Préscolaire (3 à 5 ans) - *Je choisis le niveau en fonction des aptitudes de mon enfant*		
Niveaux	**Ce que les enfants verront dans ce niveau *(et plus encore)***	**Ceinture de flottaison***
Préscolaire 1	**Séparation progressive du parent** au fil des semaines jusqu'à ce que l'enfant participe seul au cours. Battements de jambes sur le ventre et le dos, immersion du visage et bulles avec l'aide 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**

Nageur 1 à 6 (5 ans et +) : *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 plongeons, 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 plongeons, 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.

PROGRAMMATION AQUATIQUE JEUNESSE

Vendredi (10 séances)		Samedi (10 séances)		Dimanche (10 séances)	
18 septembre au 27 novembre 2026		**19 septembre au 28 novembre 2026**		**20 septembre au 29 novembre 2026**	
16h15 à 16h45 **Nageur 1** 100$	16h15 à 16h45 **Nageur 2** 100 $	9h15 à 9h45 **Parent-enfant 1-2** 100$	9h15 à 9h45 **Nageur 1** 100$	9h15 à 9h45 **Parent-enfant 2-3** 100$	9h15 à 9h45 **Parent-enfant 2-3** 100$
16h50 à 17h20 **Préscolaire 4-5** 100$	16h50 à 17h20 **Préscolaire 2-3** 100$	9h55 à 10h25 **Parent-enfant 2-3** 100$		9h55 à 10h25 **Parent-enfant 1-2** 100$	9h55 à 10h25 **Parent-enfant 1-2** 100$
17h25 à 17h55 **Préscolaire 1** AVEC PARENT 100$	17h25 à 17h55 **Préscolaire 4-5** 100$	10h35 à 11h05 **Préscolaire 1** AVEC PARENT 100$	10h35 à 11h05 **Préscolaire 2-3** 100$	10h35 à 11h05 **Préscolaire 1** AVEC PARENT 100$	10h35 à 11h05 **Préscolaire 4-5** 100$
18h à 18h45 **Nageur 3** 110$	18h à 18h45 **Nageur 4** 110$	11h15 à 11h45 **Nageur 1** 100$	11h15 à 11h45 **Nageur 2** 100$	11h15 à 11h45 **Nageur 1** 100$	11h15 à 11h45 **Nageur 2** 110$
Congé les 9-10-11 octobre 2026		11h55 à 12h40 **Nageur 3** 110 $	11h55 à 12h40 **Nageur 3** 110$	11h55 à 12h40 **Nageur 3** 110$	11h55 à 12h40 **Nageur 3** 110$
Les cours ont lieu à la piscine du centre communautaire Lucien-Borne.		12h50 à 13h35 **Nageur 4** 110 $	12h50 à 13h35 **Nageur 5-6** 110$	12h50 à 13h35 **Nageur 4** 110$	12h50 à 13h35 **Nageur 5-6** 110$
Modalités d'inscription à la page #4.					



ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Cardio-Danse	13	Mercredi	16 sept. 2026	9 déc. 2026	18:00 à 19:00	130 $	
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	13	Lundi	14 sept. 2026	14 déc. 2026	17:00 à 18:00	136 $	12 oct. 2026
Il s'agit d'un entrainement 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: Brigitte Morneaut. Congé le 12 octobre 2026.**							
Essentrics	12	Mercredi	16 sept. 2026	2 déc. 2026	18:15 à 19:15	136 $	
Il s'agit d'un entrainement 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: Joëlle Turcotte.**							



ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Kickboxing - Boxe française débutant (10-14 ans)	12	Mercredi	16 sept. 2026	2 déc. 2026	18:30 à 19:30	120 $	
Kickboxing - Boxe française débutant (15 ans et +)	12	Mercredi	16 sept. 2026	2 déc. 2026	19:45 à 20:45	120 $	
Programme d'un cours : Partie cardiovasculaire : Corde à sauter, exercices de déplacement sans contact, simulation de combat (boxe dans le vide), etc. Partie renforcement musculaire : Pompes, exercices abdominaux, flexions des jambes, etc. Partie assouplissement : Étirements et exercices d'assouplissement des différentes parties du corps sollicitées lors de la pratique de la boxe. Partie technique : Apprentissage de différentes techniques de coups de poing, de coups de pied, de déplacements et de défense, adaptées au niveau de progression des participants. Partie combat : Les participants les plus expérimentés pourront, après un certain nombre de séances, effectuer des échanges contrôlés à deux sous forme d'assauts légers. Le port d'un protecteur buccal et d'un protecteur pelvien est obligatoire. Les gants de boxe sont fournis.							
Mise en forme (Aînés)	12	Jeudi	17 sept. 2026	3 déc. 2026	10:15 à 11:00	150 $	
	12	Vendredi	18 sept. 2026	4 déc. 2026	13:00 à 13:45	150 $	
Entraînement fonctionnel visant à améliorer la mobilité des articulations et l'équilibre, améliorer la santé cardiovasculaire et le tonus musculaire.							
Mise en forme	12	Mardi	15 sept. 2026	1 déc. 2026	12:00 à 12:45	150 $	
	12	Jeudi	17 sept. 2026	3 déc. 2026	11:15 à 12:15	150 $	
Un cours accessible à tous pour bouger, retrouver de l'énergie et améliorer sa condition physique dans une ambiance dynamique avec musique et sans pression. Exercices adaptés à tous les niveaux.							



ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Pilates (Avancé)	12	Lundi	14 sept. 2026	7 déc. 2026	18:15 à 19:15	130 $	12 oct. 2026
Pilates (Débutant)	12	Lundi	14 sept. 2026	7 déc. 2026	19:30 à 20:30	130 $	12 oct. 2026
Pilates (Intermédiaire + avancé)	12	Mercredi	16 sept. 2026	2 déc. 2026	19:30 à 20:30	130 $	

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.

ABONNEZ VOUS À NOTRE INFOLETTRE :

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Stretching sur chaise	12	Mardi	15 sept. 2026	1 déc. 2026	11:45 à 12:30	165 $	
Stretching sur chaise	12	Mercredi	16 sept. 2026	2 déc. 2026	11:45 à 12:30	165 $	
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.							
Stretching	12	Mardi	15 sept. 2026	1 déc. 2026	10:30 à 11:30	165 $	
Stretching	12	Mercredi	16 sept. 2026	2 déc. 2026	10:30 à 11:30	165 $	
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.							
Viactive	12	Mardi	15 sept. 2026	1 déc. 2026	10:00 à 11:00	30 $	
Viactive	12	Jeudi	17 sept. 2026	3 déc. 2026	10:00 à 11:00	30 $	
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. **Professeur du mardi : Manon Plante. Professeur du jeudi : Francine Daigneault**							
Zumba	12	Lundi	14 sept. 2026	7 déc. 2026	18:30 à 19:30	130 $	12 oct. 2026
Au rythme enlevant 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. **Congé 12 octobre 2026.**							

ACTIVITÉS JEUNESSE (EN SALLE)

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Ateliers artistiques pour enfants	12	Lundi	14 sept. 2026	30 nov. 2026	17:00 à 18:00	300 $	12 oct. 2026
Les jeunes réaliseront différents projets qui toucheront à différents médiums. Dessin, collage, peinture, maquillage artistique, projets 3D, etc. Il y aura plusieurs projets créatifs à réaliser, qu'ils pourront personnaliser selon leurs goûts. **Congé le 12 Octobre 2026**							
Basketball (5-7 ans)	9	Vendredi	2 oct. 2026	27 nov. 2026	18:10 à 19:10	145 $	
L'école de mini-basketball de Québec 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 ! **Un T-Shirt est inclus dans cette inscription !**							
Donjon et Dragon - Intégration ''Pathfinder''	12	Vendredi	18 sept. 2026	4 déc. 2026	18:00 à 21:00	110 $	
Explorez le monde d'Eberron avec le système de Jeu de Rôle "Pathfinder 2e Remastered". Enfoncez-vous dans des jungles dangereuses, des balles masqués trompeurs et des conspirations mystiques d'un monde en après-guerre. Le monde d'Eberron regorge de recoins et de mystères pour votre aventurier. Cette saison tentera d'adapter le nouveau système de Path 2R, donnant accès à des nouveaux objets magiques, interactions de combat et sous-système de batailles sociales et de recherches. Créez votre aventurier avec ces nouvelles règles et un immense éventail d'options. Les premières semaines serviront à créer le personnage de chacun des participants et à les intégrer dans l'intrigue et le monde d'Eberron organiquement. Matériel fourni (Dés, crayons, feuilles). Français et bilingue.							
Maquillage artistique (Parent/Enfant)	12	Lundi	14 sept. 2026	7 déc. 2026	17:00 à 18:00	300 $	12 oct. 2026
Réalisez des maquillages artistiques avec votre enfant à tour de rôle. Plusieurs techniques et modèles seront enseignés avec différents outils. Les maquillages pourront être réalisés sur le visage et sur les bras tout dépendant de ce qui sera démontré à chaque cours. Tout le matériel est fourni. **Congé 12 Octobre 2026**							
Science et Techno (6-8 ans)	10	Dimanche	20 sept. 2026	22 nov. 2026	13:30 à 14:30	190 $	
Science et Techno (9-12 ans)	10	Dimanche	20 sept. 2026	22 nov. 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!							

ARTS

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Aquarelle et acrylique	12	Vendredi	18 sept. 2026	4 déc. 2026	13:00 à 16:00	210 $	
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 se procurer. **Professeur : Bernard Duchesne, artiste multidisciplinaire.**							
Ateliers d'écriture: Écrire sa vie	10	Mercredi	23 sept. 2026	25 nov. 2026	13:00 à 15:00	215 $	
«Toute vie mérite d'être racontée». Les ateliers Écrire sa vie offrent un accompagnement aux personnes qui désirent écrire le récit de leur vie. Chaque atelier se déroule en deux temps. D'abord une activité de création autour d'un thème relié à la narration d'une vie. Puis une période de lecture et d'échanges sur des extraits de textes écrits par les participants. L'objectif des ateliers est de faciliter la démarche d'écriture de chacun dans une ambiance stimulante et respectueuse. L'animatrice a elle-même publié son récit de vie et suivi la formation d'animatrice offerte par l'association J'écris ma vie (JMV).							
Cours de dessin pour adultes	12	Lundi	14 sept. 2026	7 déc. 2026	19:30 à 21:30	270 $	12 oct. 2026
Dessin d'observation et plusieurs techniques pour améliorer le dessin de sujets variés. Les dessins seront généralement réalisés aux crayons graphites, possibilité de différents médiums selon les sessions. Le cours est ouvert à tous les niveaux. La matière est enseignée à tous les participants et ils ont des retours individuels selon leur niveau, la professeure s'adapte à chaque participant. **Congé 12 Octobre 2026**							
Peinture à l'Huile (Accompagnement technique)	12	Mercredi	16 sept. 2026	2 déc. 2026	13:00 à 16:00	200 $	
Peindre n'est pas seulement une technique; C'est un voyage au cœur de soir. Notre atelier, dédié à la peinture à l'huile, offre des échanges techniques et créatifs visant à développer la créativité et enrichir vos projets, peu importe votre niveau. Pensez à apporter votre matériel et vos projets !							

Fêtes privées à la maison

Et oui! Il est possible d'offrir à vos enfants des jeux gonflables pour une fête privée à la maison. C'est simple à installer et c'est très abordable. Vos enfants se souviendront longtemps de cette fête mémorable.

www.lacapitaleenfete.qc.ca

1 866-844-5389

La Capitale en fête
JEUX GONFLABLES ET CHAPITEAUX



COMMUNAUTAIRE

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents
Causeries Matinales (Groupe #1)	6	Mardi	15 et 29 septembre, 13 et 27 octobre, 10 et 24 novembre		9:00 à 10:30	40 $
Causeries Matinales (Groupe #2)	6	Mardi	22 septembre, 6 et 20 octobre, 3 et 17 novembre, 1er décembre 2026		9:00 à 10:30	40 $
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.						
Club de Tricot	14	Mardi	15 sept. 2026	15 déc. 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. Matériel non-inclus. Atelier libre.						
Club du vendredi	14	Vendredi	18 sept. 2026	18 déc. 2026	13:00 à 16:00	40 $
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.						
Dîners communautaire actifs	1	Jeudi	24 sept. 2026		11:00 à 13:00	20 $
	1		29 oct. 2026		11:00 à 13:00	20 $
	1		26 nov. 2026		11:00 à 13:00	20 $
Pour l'année 2026, l'activité est soutenue par le Programme d'aide financière aux initiatives en milieu communautaire du Gouvernement du Québec, les dîners-rencontre-citoyens prennent une nouvelle orientation et deviennent les "Dîners communautaires actifs". Profitez d'un moment convivial autour d'un bon repas, faites de nouvelles rencontres et brisez votre isolement social. Après le dîner, participez à une marche collective afin de rester actifs ensemble. **Le dîner est complètement gratuit, cependant, un frais d'inscription de 20 $ est demandé afin d'éviter les réservations non honorées. Ce montant vous sera remboursé si vous êtes présent(e) au dîner**. *« Les demandes d'annulation et de remboursement doivent être faites au plus tard 48 heures avant le dîner afin que votre place puisse être réattribuée. Passé ce délai, le frais d'inscription ne pourra pas être remboursé. »*						
Programme P.I.E.D (Programme intégré d'équilibre dynamique)	14	Lundi / Jeudi	21 sept. 2026	12 nov. 2026	10:00 à 11:30	**GRATUIT**
Le "**Programme P.I.E.D**" est un programme de prévention des chutes destiné aux personnes aînées. **Objectif :** Prévenir les chutes et les fractures, améliorer l'équilibre, la force des jambes et la confiance. **Pour qui** : Personne de 65 ans et plus qui ont déjà fait une chute ou qui présentent un équilibre plus fragile. **Toute personne ayant déjà complété le programme n'est pas éligible à une nouvelle participation**. **Congés les 8 et 12 octobre 2026.**						



Débutez votre journée d'Halloween aux Loisirs Montcalm.

De 9h à midi, distribution de bonbons, maquillages gratuit, bricolage et une petite kermesse vous attendent !

CONFÉRENCES

LES PEINTRES QUÉBÉCOIS ET L'HIVER : DE LA TOPOGRAPHIE AU DÉBUT DE L'IMPRESSIONNISME.

19 octobre 2026 13h à 14h

25$ / 15$ Membres



Conférence de Pascale Mathé - Dans l'art québécois, l'hiver constitue une iconographie récurrente. Dès le 18ème siècle jusqu'au début du 20ème, on peint le froid et la neige, pour témoigner de cette dure réalité mais aussi pour l'idéaliser. Cela fait partie prenante de "l'exostimes québécois" tel que perçu à l'étranger.

LES PEINTRES QUÉBÉCOIS ET L'HIVER : DE SUZOR CÔTÉ À JEAN PAUL LEMIEUX.

26 octobre 2026 13h à 14h

25$ / 15$ Membres



Conférence de Pascale Mathé - Continuité de; Les peintres québecois et l'hiver : de la topographie au début de l'impressionnisme.

DANGERS DES DÉPLACEMENTS EN HIVER / ADAPTATION DES DÉPLACEMENTS

10 novembre 2026 14h à 15h

20$ / 10$ Membres

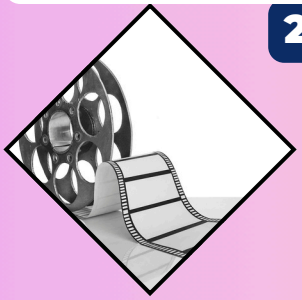


La merveilleuse équipe de Physio à la maison est de retour au Loisirs Montcalm pour une conférences sur la; Prévention des chutes.
Comprendre les facteurs de risque, apprendre des stratégies concrètes pour sécuriser son environnement et améliorer son équilibre.

PROCESSUS DE CRÉATION ARTISTIQUE: DU CINÉMA À L'ÉCRITURE

27 novembre 2026 14h à 15h

25$ / 15$ Membres



Conférence de Karianne Vaillant - un retour sur l'évolution d'une démarche artistique en constante transformation. À travers le cinéma, la danse et la littérature, cette présentation met en lumière la persistance d'un même fil conducteur — Elle offre une réflexion sur les continuités et les déplacements qui façonnent un processus de création.

COUTURE

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Couture accompagnement (Création à partir d'un patron)	12	Mardi	29 sept. 2026	15 déc. 2026	18:00 à 21:00	200 $	
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 en partant d'un patron qu'ils auront choisi avant de participer à la session.							
Couture accompagnement (Réparation et/ou modification de vêtements)	12	Mercredi	30 sept. 2026	16 déc. 2026	18:00 à 21:00	200 $	
Cours accessibles à tous les niveaux. Les participants découvrent ou approfondissent l'apprentissage des techniques de couture en réparant et/ou en modifiant des vêtements, des linges de maison ou accessoires textiles (personnels) qu'ils auront choisi avant de participer à la session.							
Création de moufles / mitaines, écharpes et bonnets en ''Patchwork''	12	Vendredi	2 oct. 2026	18 déc. 2026	14:00 à 18:00	200 $	
En collaboration avec la friperie Entraide Frédéric, nous proposons un stage de huit après-midis pour récupérer le tissu des vêtements et apprendre à faire du « patchwork » afin de réaliser des paires de moufles/mitaines! La première partie du stage sera consacrée à la sélection des vêtements, au patronage des moufles/mitaines, écharpe et bonnet, et au taillage du tissu récupéré par les participants pour réaliser les patchworks. La deuxième partie du stage sera consacrée à l'assemblage du tissu récupéré et à la confection des moufles! Les participants devront apporter une paire de ciseaux (pour tailler le tissu) et un crayon.							

DANSE

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Ballet (Débutant)	12	Vendredi	18 sept. 2026	4 déc. 2026	18:00 à 19:00	160 $	
Dans ce cours la technique de la danse classique est abordée. L'Élève pourra apprendre une variété d'exercices à la barre et au centre. Il développera souplesse, musicalité, équilibre et grâce. Tenue vestimentaire ajustée au corps (obligatoire) et demi-pointe (facultative mais recommandées).							
Ballet (Intermédiaire)	12	Vendredi	18 sept. 2026	4 déc. 2026	19:15 à 20:15	160 $	
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).							
Ballet (Avancé)	12	Vendredi	18 sept. 2026	4 déc. 2026	20:30 à 21:30	160 $	
Ce cours s'adresse aux danseurs ayant une base solide en danse classique. La technique est approfondie à travers des exercices plus complexes à la barre et au centre. L'accent est mis sur la précision, la fluidité et les défis techniques. Une attention est portée sur la qualité de présence. Vous développerez à la fois maîtrise, expressivité et musicalité. Tenue vestimentaire ajustée au corps (obligatoire) et demi-pointes (recommandées).							
Danses sociales américaines	11	Mardi	8 sept. 2026	15 déc. 2026	17:45 à 18:45	200 $	27 oct. 3-10-17 nov, 2026
Les cours de danse sociale offrent un apprentissage décontracté et convivial de danses en couple ou en groupe, idéal pour maîtriser les rudiments des danses de salon, latines (cha-cha, rumba) ou country.							
Tango argentin (Débutant)	11	Mardi	8 sept. 2026	15 déc. 2026	19:00 à 20:00	200 $	27 oct. 3-10-17 nov, 2026
Tango argentin (Intermédiaire)	11	Mardi	8 sept. 2026	15 déc. 2026	20:15 à 21:15	200 $	27 oct. 3-10-17 nov, 2026
Le tango argentin est une danse passionnante et élégante qui a captivé les danseurs du monde entier. Connue pour son style sensuel et sa musicalité envoûtante, cette danse est profondément enracinée dans la culture argentine.							
Danse en ligne (Débutant)	12	Mardi	15 sept. 2026	1 déc. 2026	13:15 à 14:15	90 $	
Danse en ligne (Intermédiaire)	12	Mardi	15 sept. 2026	1 déc. 2026	14:30 à 15:30	90 $	
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.							

ÉPANOUISSEMENT

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Eutonie	12	Mercredi	23 sept. 2026	9 déc. 2026	13:30 à 14:45	180 $	
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 mÉDITHtation #1	12	Lundi	14 sept. 2026	7 déc. 2026	14:00 à 15:00	145 $	12 oct. 2026
Rendez-vous mÉDITHtation #2	12	Lundi	14 sept. 2026	7 déc. 2026	15:15 à 16:15	145 $	12 oct. 2026
Rendez-vous mEDITHation avec Edith mEDITHe ou VIVRE une pause en toute simplicité! Je te guide en méditation pour ralentir, respirer, ressentir et observer ton corps, ton mental, ton coeur et ton esprit avec bienveillance! Des trucs rapides et utiles à pratiquer en pleine conscience s'ajouteront pour t'outiller au quotidien. • Matériel fourni sur place: tapis et blocs de yoga, banc de méditation et chaises si plus confortable qu'au sol. • Facultatif à apporter pour ton confort : Couverture, coussin, gourde d'eau ainsi que Carnet & crayon pour noter tes découvertes. **Congé le 12 octobre 2026**							

Soirée de danse Années 80

21 novembre de 19h à 23h

Sortez vos couleurs néons, vos vestes de jeans et vos meilleurs pas de danse...

Les années 80 vous attendent!

Service de bar sur place
Service de DJ complet



Les 25 ans et moins qui souhaites une consommation alcoolisé devront présenter une carte d'identité valide. Argent comptant et cartes acceptés au bar.



LANGUES

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Anglais (Conversation débutant)	12	Lundi	14 sept. 2026	7 déc. 2026	18:00 à 19:30	150 $	12 oct. 2026
	12	Lundi	14 sept. 2026	7 déc. 2026	19:30 à 21:00	150 $	12 oct. 2026
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 12 octobre 2026**							
Espagnol (Conversationnel)	12	Lundi	14 sept. 2026	7 déc. 2026	19:00 à 21:00	150 $	12 oct. 2026
Conversation : Ce cours s'adresse à ceux qui ont déjà des bonnes bases en espagnol et qui peuvent maintenir une conversation. **Congé le 12 octobre 2026**							
Espagnol (Débutant)	12	Mercredi	16 sept. 2026	2 déc. 2026	19:00 à 21:00	150 $	
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.							
Italien (Débutant 1)	12	Lundi	14 sept. 2026	7 déc. 2026	13:00 à 15:00	160 $	12 oct. 2026
Italien (Débutant 2)	12	Lundi	14 sept. 2026	7 déc. 2026	15:30 à 17:30	160 $	12 oct. 2026
Italien (Débutant 3)	12	Vendredi	18 sept. 2026	4 déc. 2026	9:00 à 11:00	160 $	
Italien (Inter-avancé)	12	Vendredi	18 sept. 2026	4 déc. 2026	11:30 à 13:30	160 $	
• **Débutant :** cours conçu pour les personnes n'ayant aucune connaissance de l'italien. **Congé le 12 octobre 2026.** • **Débutant 2 :** destiné aux personnes ayant une base en italien ou ayant suivi le cours Débutant 1. **Congé le 12 octobre 2026.** • **Débutant 3 :** destiné aux personnes ayant une base en italien ou ayant suivi le cours Débutant 2. • **Intermédiaire et Avancé :** s'adresse aux personnes ayant déjà une bonne connaissance générale de l'italien et souhaitant améliorer leur fluidité.							

LIGUES SPORTIVES

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Ligue Badminton - Groupe #1	14	Mardi	15 sept. 2026	15 déc. 2026	18:30 à 20:00	56 $	
Ligue Badminton - Groupe #2	14	Mercredi	16 sept. 2026	16 déc. 2026	18:30 à 20:00	56 $	
Ligue de tennis	14	Mardi	15 sept. 2026	15 déc. 2026	20:15 à 22:00	150 $	
Ligue de Volleyball - Groupe #1	14	Lundi	14 sept. 2026	14 déc. 2026	18:15 à 19:45	55 $	12 oct. 2026
Ligue de Volleyball - Groupe #2	14	Lundi	14 sept. 2026	14 déc. 2026	19:45 à 21:15	68 $	12 oct. 2026
Ligue de Volleyball - Groupe #3	14	Mercredi	16 sept. 2026	16 déc. 2026	18:45 à 20:15	68 $	

Formulaire d'adhésion aux ligues sportives communautaires :

Les ligues ont lieux au centre communautaire Lucien-Borne.

MUSIQUE

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Chanteclerc	12	Lundi	14 sept. 2026	7 déc. 2026	13:00 à 14:30	155 $	12 oct. 2026
À travers quelques exercices vocaux, des découvertes du répertoire classiques et des œuvres bien de chez nous; Venez parfaire votre amour du chant avec cette activité didactique. Elle s'adresse aux chanteurs-es de tous âges autant débutants-es qu'aux aguerris-es ! [Petites représentations dans des foyer de personnes âgées à prévoir, nous travaillons en ce sens!]							

PHILOSOPHIE

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Atelier de philosophie thématique 	12	Lundi	14 sept. 2026	7 déc. 2026	10:00 à 11:30	270 $	12 oct. 2026
	12	Mardi	15 sept. 2026	1 déc. 2026	10:00 à 11:30	270 $	
	12	Mardi	15 sept. 2026	1 déc. 2026	19:00 à 20:30	270 $	
	12	jeudi	17 sept. 2026	3 déc. 2026	10:00 à 11:30	270 $	
	12	samedi	19 sept. 2026	5 déc. 2026	12:00 à 13:30	270 $	
Atelier de philosophie : Arts	12	jeudi	17 sept. 2026	3 déc. 2026	19:00 à 20H30	270 $	
Atelier de philosophie : Cinéma	12	Mercredi	16 sept. 2026	2 déc. 2026	19:00 à 20H30	270 $	

Chaque semaine, participez à des ateliers de dialogue philosophique dans un espace bienveillant, favorisant la réflexion collective à partir de divers médiums artistiques. La plupart des ateliers sont généraux et à thèmes variés, tandis que deux sont dédiés aux arts et au cinéma, à partir d'œuvres inspirantes. Aucun prérequis en philosophie n'est nécessaire, seulement le désir de réfléchir et d'échanger ensemble. Animés par un(e) animateur(trice) certifié(e) en dialogue philosophique.

PICKLEBALL

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Débutant (Bloc 1)	4	Lundi	7 sept. 2026	28 sept. 2026	9:30 à 11:30	100 $	
Débutant (Bloc 2)	4	Lundi	5 oct. 2026	2 nov. 2026	9:30 à 11:30	100 $	12 oct. 2026
Débutant (Bloc 3)	4	Lundi	9 nov. 2026	30 nov. 2026	9:30 à 11:30	100 $	

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. Il est impératif d'être présent au 1er cours.

SOCIAUX-ÉDUCATIF

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Cours de Bridge	10	Mardi	22 sept. 2026	24 nov. 2026	13:00 à 15:30	255 $	
Ce cours initie les débutants aux règles fondamentales du bridge, un jeu de plis stratégique qui se joue à quatre joueurs répartis en deux équipes. (Le coût d'inscription inclus un manuel explicatif au coût de 40$)							
Musclez vos Méninges [Actif]	10	Mercredi	16 sept. 2026	18 nov. 2026	10:00 à 11:00	**GRATUIT**	
Le programme Musclez vos méninges! est composé de sept ateliers interactifs visant à outiller les personnes vivant un vieillissement intellectuel normal. La conception globale du programme repose sur la santé des personnes aînées en considérant les éléments physiques, psychologiques et sociaux qui contribuent à leur vitalité intellectuelle. **Pour l'année 2026, l'activité est soutenue par le Programme d'aide financière aux initiatives en milieu communautaire du Gouvernement du Québec**, à la fin de la portion en classe, participez à une marche collective afin de rester tous actifs ensemble. **Musclez vos méninges, oxygénez vos poumons !**							
Outils informatique: La base en pratique !	12	Mardi	15 sept. 2026	1 déc. 2026	10:00 à 12:00	**GRATUIT**	
Au cours de ces ateliers participatifs sous forme de discussion, nous aborderons : Initiation pratique aux outils informatiques, exploration de Google Maps, découverte d'applications pour le bien-être, gestion sécurisée des mots de passe, introduction à l'intelligence artificielle et aux bases de la photographie mobile, personnalisation de l'appareil pour plus de confort, incluant les options d'accessibilité, l'ajustement des caractères et la gestion des notifications.							
Programme RÉEL [Retraite Épanouis Et Loisir]	8	Jeudi	17 sept. 2026	5 nov. 2026	10:00 à 12:00	**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 souhaiteraient se questionner sur les loisirs une fois la retraite venue.							

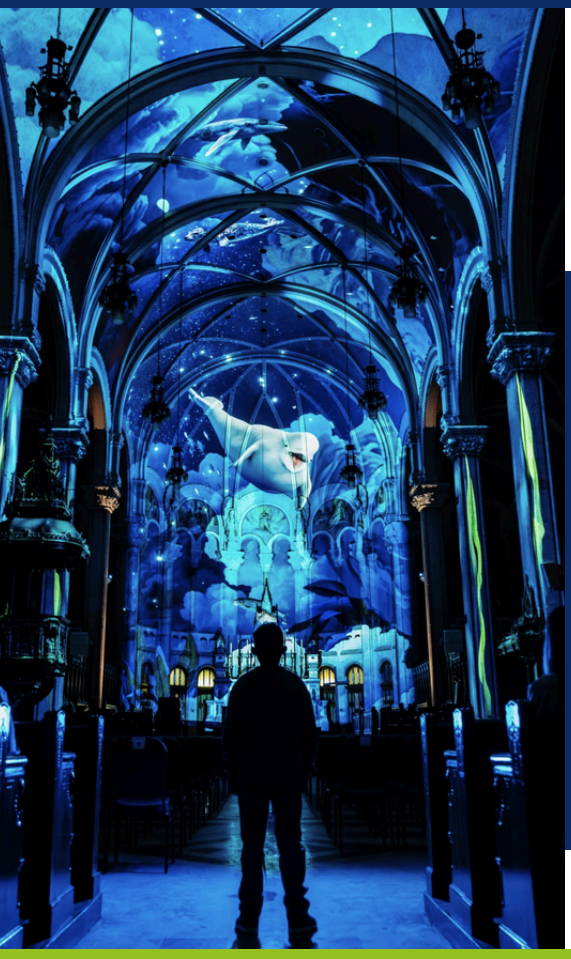
ABONNEZ VOUS À NOTRE INFOLETTRE :

TENNIS

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Tennis (Avancé)	12	Vendredi	18 sept. 2026	11 déc. 2026	17:30 à 18:55	310 $	6 nov. 2026
Ce cours s'adresse à tous les joueuses et joueurs qui ont peu d'expérience en tennis ou qui ont déjà suivi une série de cours débutant antérieurement et qui veut apprendre et améliorer les techniques de base de chacun des coups (coup droit, revers, volée, service) tout en jouant en fond de terrain. Ce cours se déroule au Centre Lucien-Borne.							
Tennis (Débutant-initié)	12	Vendredi	18 sept. 2026	11 déc. 2026	20:30 à 22:00	310 $	6 nov. 2026
Ce cours s'adresse à tous les joueurs ayant de l'expérience en tennis ou ayant déjà suivi des cours de niveau initié. Il vise le perfectionnement de tous les coups nécessaires à la pratique du tennis, incluant les effets de balle (coups brossés et coupés). Initiation à la stratégie de match. Ce cours se déroule au Centre Lucien-Borne.							
Tennis (Entraînement)	12	Mercredi	16 sept. 2026	2 déc. 2026	6:45 à 8:15	310 $	
Ce cours s'adresse à tous les joueuses et joueurs qui ont peu d'expérience en tennis ou qui ont déjà suivi une série de cours débutant antérieurement et qui veut apprendre et améliorer les techniques de base de chacun des coups (coup droit, revers, volée, service) tout en jouant en fond de terrain. Ce cours se déroule au Centre Lucien-Borne.							
Tennis (intermédiaire)	12	Vendredi	18 sept. 2026	11 déc. 2026	19:00 à 20:25	310 $	6 nov. 2026
Ce cours s'adresse à tous les joueurs ayant de l'expérience en tennis ou ayant déjà suivi des cours de niveau initié. Il vise le perfectionnement de tous les coups nécessaires à la pratique du tennis, incluant les effets de balle (coups brossés et coupés). Initiation à la stratégie de match. Ce cours se déroule au Centre Lucien-Borne.							



VISITES GUIDÉES



AURA; Église Saint-Roch

Jeudi 10 septembre 2026 - 16h15 à 18h00

Point de rendez-vous : Devant l'église Saint-Roch, soit au 555 rue St-François E

En compagnie de votre guide Manon venez d'abord (re)vivre l'histoire du quartier et de l'église Saint-Roch pour ensuite assister, à l'intérieur de l'église, au spectacle AURA qui transforme l'église en un tableau vivant grâce à des projections à couper le souffle, de magnifiques jeux de lumières et une composition musicale orchestrale. C'est une excellente façon de (re)découvrir ce lieu historique et de passer un moment grandiose et inoubliable !

- Survol de l'histoire du quartier Saint-Roch de 16:15 à 17:00
- Ouverture des portes pour le spectacle à 17:00
- Pré-spectacle de 15 minutes
- Début du spectacle de 30 minutes à compter de 17:30

NOTE : Horaire sujet au changement.

40$ / 35$ membres

Observatoire de la Capitale

Jeudi 8 octobre 2026 - 13:15 à 14 :15

Point de rendez-vous : Devant l'édifice Marie-Guyart, soit au 1037, rue De La Chevrotière

De son plus haut sommet, à l'Observatoire de la Capitale, venez admirer la vue imprenable sur Québec et ses paysages automnaux tout en déambulant à travers plus de 400 ans d'histoire au cours d'une visite guidée à la fois divertissante et éducative.

17$ / 12$ membres



YOGA

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Buti Yoga	12	Mardi	15 sept. 2026	1er déc. 2026	12:00 à 13:00	75 $	
Buti Yoga	12	Mercredi	16 sept. 2026	2 déc. 2026	17:15 à 18:15	75 $	
Le Buti Yoga est une pratique très dynamique qui fusionne yoga, danse et mouvements de musculation (type "HIIT"). Rythmé par une musique entraînante, ce style unique vise autant à renforcer le corps qu'à libérer votre énergie. Chaque séance combine des séquences de yoga fluides, des mouvements cardio intenses et une expression corporelle intuitive. On y transpire, on s'y dépasse. Idéal pour celles et ceux qui veulent bouger, se tonifier et se sentir vivants, dans une ambiance amusante et libératrice !							
Yoga doux (Débutant)	12	Mercredi	16 sept. 2026	2 déc. 2026	12:15 à 13:15	130 $	
Yoga doux (Initié)	12	Mercredi	16 sept. 2026	2 déc. 2026	13:30 à 14:30	130 $	
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. **Initié :** Avoir un minimum d'un an de pratique régulière du yoga.							
Yoga Parent-Enfant (5-10 ans)	12	samedi	19 sept. 2026	5 déc. 2026	13:00 à 14:00	140 $	
Yoga Parent-Enfant (10-15 ans)	12	samedi	19 sept. 2026	5 déc. 2026	14:15 à 15:15	140 $	
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.							

loisirs montcalm
LAISSEZ-VOUS DIVERTIR

Le salon de L'ARTISANAT de Noël



3ème Édition 12 et 13 décembre 10h à 16h

Fort du succès de ses précédentes éditions, notre Salon de l'artisanat de Noël revient cet hiver pour célébrer nos talents locaux.

Ouvert à tous, il rassemble des artistes et artisans de Québec qui exposeront peintures, bijoux, céramiques, courtepointes et bien plus encore. Une belle occasion de découvrir des créations uniques et de compléter vos achats pour les Fêtes !

Entrée **Gratuite** pour les visiteurs

Vous voulez exposer vos créations ?

Inscrivez-vous comme exposant
au coût de **20$ par table, par jour**.
Aucune inscription le jour même.

Entraide Frédéric

Boutique Accès-Santé

Des repas congelés à très bas prix, accessible à tous, sans critères d'admissibilité.

Mercredi 15H-17H

Vendredi 15H-17H

Samedi 9H30-11H

LOCAL 105

Argent comptant et cartes acceptés.
Apportez vos sacs.



Friperie

Bienvenue !

Mercredi 13H-16H

Vendredi 13H-16H

Samedi 9H-12H

LOCAL SS-08

Argent comptant et cartes acceptés.
Apportez vos sacs.

NOUS JOINDRE :

Situé aux Loisirs Montcalm,
265 Boul. René-Lévesque Ouest,
Québec, G1R 2A7

entraidefrederic.ca

info@entraidefrederic.ca

418-523-6595

Les horaires sont sujets à changement.

UNIR NOS FORCES POUR MIEUX VOUS SOUTENIR

Du nouveau pour la Société de Saint-Vincent de Paul
dans la Haute-Ville,

Afin d'assurer la continuité de notre mission,
les conférences suivantes s'unissent :

· Conférence Saint-Dominique
· Conférence Notre-Dame du Chemin
· Conférence des Saints-Martyrs-Canadiens
· Conférence Saint-Sacrement

Nouvelle appellation : Conférence Montcalm-Saint-Sacrement
(Opéré par la conférence Saint-Dominique)

Un seul numéro pour nous joindre :

418-861-9357

Votre générosité reste locale et vos dons continuent de soutenir directement les personnes démunies de l'ensemble de notre grand territoire.

Merci de tout cœur pour votre soutien essentiel.

IGA
DESCHÊNES

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



Des récompenses plein le panier

Scène MC

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