PROGRAMMATION
HIVER 2027



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

info@loisirsmontcalm.qc.ca
418.523.6595

INSCRIPTIONS :

DÈS LE 8 DÉCEMBRE 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

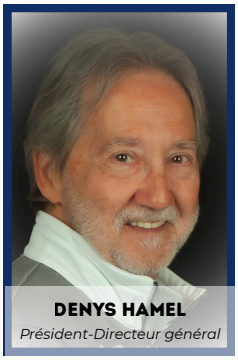
194, Crémazie Ouest

restomilano.ca

artisan depuis 1968

restomilano.ca

MOT DE LA DIRECTION



DENYS HAMEL
Président-Directeur général

Hiver 2027 — Ensemble, faisons vivre notre Centre!

Une nouvelle année s'amorce et, avec elle, une nouvelle occasion de bouger, d'apprendre, de découvrir et, surtout, de partager de beaux moments ensemble.

Aux Loisirs Montcalm, nous croyons que la richesse d'un centre communautaire se mesure avant tout aux gens qui le fréquentent, aux liens qui s'y créent et à l'énergie qui l'anime.

Dans un contexte où les défis sont bien réels, votre participation prend tout son sens. Chaque inscription, chaque activité et chaque présence contribuent à maintenir un milieu de vie dynamique, accueillant et accessible.

Derrière cette programmation se trouve également une équipe passionnée qui met tout son cœur à vous offrir des activités variées et de qualité.

Cet hiver, faites-vous plaisir, osez la découverte et invitez quelqu'un à se joindre à vous!

Ensemble, continuons de faire des Loisirs Montcalm un lieu où il fait bon se retrouver.



SOMMAIRE : PROGRAMMATION HIVER 2027

MODALITÉS D'INSCRIPTION/INFORMATION GÉNÉRALE - P4
LES PARCOURS PRÉSENCE - 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
CONFÉRENCES - P17
COUTURE ET DANSE - P18
ÉPANOUISSEMENT - P19
ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX - P20-21
LANGUES - P22
LIGUES SPORTIVES ET MUSIQUE - P23
PICKLEBALL ET SOCIAUX-ÉDUCATIF - P24
TENNIS - P25
YOGA - P26
BOUTIQUE ACCÈS-SANTÉ ET FRIPERIE - P27

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. La carte de membre coûte 12 $. Celle-ci est valide du 1er août de l'année en cours au 31 juillet de l'année suivante.
- 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).

LES
PARCOURS
PRÉSENCE
COMPRENDRE. RESSENTIR. TRANSFORMER.

PHASE 1 — Apprivoiser le stress et l'anxiété

10 semaines d'exercice pratique et de formation théorique pour apprendre à reconnaître vos réactions au stress, développer une présence plus consciente et intégrer progressivement la **pleine conscience** dans votre quotidien.

Les Parcours Présence sont des parcours évolutifs visant un retour à soi pour plus de calme, de régulation émotionnelle et de pouvoir d'agir sur sa vie.



Conçu et animé par
Dre Alex Hamel, Psychologue

📅 **Du 7 janvier au 11 mars**
Aux Loisirs Montcalm, Salle 205

🕐 **Les jeudis:**
13 h à 14 h 30

💰 **230$ pour les 10 séances**
Inscriptions jusqu'au 18 décembre,
à partir du site web des Loisirs Montcalm.
www.loisirsmontcalm.qc.ca

⚠️ **Places limitées.**

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





Les Loisirs Montcalm souhaitent informer leurs membres que, malgré notre volonté d'offrir une programmation aquatique complète,
la pénurie de moniteurs pourrait nous contraindre à annuler certains cours.
Soyez assurés que nous déployons tous les efforts nécessaires pour recruter le personnel qualifié. Toutefois, cette situation, indépendante de notre volonté, demeure un défi important.
Nous vous remercions de votre compréhension et regrettons sincèrement les inconvénients que cette situation pourrait occasionner.

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	11	Lundi	11 janvier 2027	22 mars 2027	9:35 à 10:30	55 minutes	125 $	
Aquaforme aînés	11	Lundi	11 janvier 2027	22 mars 2027	10:35 à 11:30	55 minutes	125 $	
Aquaforme	11	Lundi	11 janvier 2027	22 mars 2027	17:20 à 18:25	55 minutes	125 $	
Aquaforme	11	Mercredi	13 janvier 2027	24 mars 2027	16:15 à 17:10	55 minutes	125 $	
Aquaforme aînés	11	Mercredi	13 janvier 2027	24 mars 2027	9:35 à 10:30	55 minutes	125 $	
Aquaforme aînés	11	Mercredi	13 janvier 2027	24 mars 2027	10:35 à 11:30	55 minutes	125 $	
Aquaforme aînés	11	Vendredi	15 janvier 2027	26 mars 2027	9:35 à 10:30	55 minutes	125 $	
Aquaforme aînés	11	Vendredi	15 janvier 2027	26 mars 2027	10:35 à 11:30	55 minutes	125 $	

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





Les Loisirs Montcalm souhaitent informer leurs membres que, malgré notre volonté d'offrir une programmation aquatique complète,
la pénurie de moniteurs pourrait nous contraindre à annuler certains cours.
Soyez assurés que nous déployons tous les efforts nécessaires pour recruter le personnel qualifié. Toutefois, cette situation, indépendante de notre volonté, demeure un défi important.
Nous vous remercions de votre compréhension et regrettons sincèrement les inconvénients que cette situation pourrait occasionner.

Vendredi (10 séances)	Samedi (10 séances)	Dimanche (10 séances)
15 janvier au 2 avril 2027	**16 janvier au 3 avril 2027**	**17 janvier au 4 avril 2027**
16h15 à 16h45 — 110 $ — **Nageur 1**	9h15 à 9h45 — 110 $ — **Parent-enfant 1-2**	9h15 à 9h45 — 110 $ — **Parent-enfant 1-2**
16h50 à 17h20 — 110 $ — **Préscolaire 2-3**	9h55 à 10h25 — 110 $ — **Parent-enfant 2-3**	9h55 à 10h25 — 110 $ — **Parent-enfant 2-3**
17h25 à 17h55 — 110 $ — **Préscolaire 1** AVEC PARENT	10h35 à 11h05 — 110 $ — **Préscolaire 1** AVEC PARENT	10h35 à 11h05 — 110 $ — **Préscolaire 4-5**
18h à 18h45 — 120 $ — **Nageur 3**	11h15 à 11h45 — 110 $ — **Nageur 1**	11h15 à 11h45 — 110 $ — **Nageur 2**
Les cours ont lieu à la piscine du centre communautaire Lucien-Borne. ***Congés les 26-27-28 mars 2027.*** ***Modalités d'inscription à la page #4.***	11h55 à 12h40 — 120 $ — **Nageur 3**	11h55 à 12h40 — 110 $ — **Nageur 3**
	12h50 à 13h35 — 120 $ — **Nageur 4**	12h50 à 13h35 — 120 $ — **Nageur 4**

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Auto-défense ainés	12	Mercredi	13 janv. 2027	31 mars 2027	18:30 à 19:30	120 $	
Auto-défense 16 ans +	12	Mercredi	13 janv. 2027	31 mars 2027	19:45 à 20:45	120 $	
• Échauffement cardio & Renforcement : Sautillements, déplacements, pompes, abdos et squats pour se remettre en forme. • Boxe & auto-défense : Apprentissage des coups corrects et de techniques simples, réalistes et faciles à restituer sous stress. Un cours adapté à l'âge et à la condition de chacun pour gagner rapidement en efficacité et en forme physique.							
Cardio-Danse	11	Mercredi	20 janv. 2027	31 mars 2027	18:00 à 19:00	137 $	
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.							



ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Essentrics	9	Lundi	18 janv. 2027	19 avr. 2027	17:00 à 18:00	143 $	29 mars 2027
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 29 mars 2027.**							
Essentrics	9	Mercredi	13 janv. 2027	10 mars 2027	18:15 à 19:15	143 $	
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.**							
Marche Nordique	5	Mardi	4 mai 2027	1er juin 2027	10:30 à 11:30	5 $	
Pour l'hiver 2027, l'activité est soutenue par le Programme d'aide financière aux initiatives en milieu communautaire du Gouvernement du Québec. Découvrez la marche nordique, une activité de plein air qui allie marche et utilisation de bâtons spécifiques pour faire travailler l'ensemble du corps. Accessible à tous, elle améliore l'endurance, renforce les muscles et favorise le bien-être tout en profitant des bienfaits de la nature. Manon vous guidera et vous initiera à cette pratique, afin de vous faire découvrir tous ses bienfaits ! Le point de rencontre se fera à la réception des Loisirs Montcalm où nous vous fournirons les bâtons avant chaque marche.							
Mise en forme (Aînés)	12	Jeudi	14 janv. 2027	1er avr. 2027	10:15 à 11:00	158 $	
	12	Vendredi	15 janv. 2027	9 avr. 2027	11:00 à 11:45	158 $	26 mars 2027
Entraînement fonctionnel visant à améliorer la mobilité des articulations et l'équilibre, améliorer la santé cardiovasculaire et le tonus musculaire. **Congé le 26 mars 2027.**							
Mise en forme	12	Mardi	12 janv. 2027	30 mars 2027	12:00 à 12:45	158 $	
	12	Jeudi	14 janv. 2027	1er avr. 2027	11:15 à 12:15	158 $	
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)	9	Lundi	11 janv. 2027	8 mars 2027	18:15 à 19:15	114 $	
Pilates (Débutant)	9	Lundi	11 janv. 2027	8 mars 2027	19:30 à 20:30	114 $	
Pilates (Intermédiaire + avancé)	9	Mercredi	13 janv. 2027	10 mars 2027	19:30 à 20:30	114 $	

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 aux Loisirs 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.

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	14 janv. 2027	1 avr. 2027	11:45 à 12:30	165 $	
	12	jeudi	14 janv. 2027	1 avr. 2027	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	12 janv. 2027	30 mars 2027	10:30 à 11:30	165 $	
	12	Jeudi	12 janv. 2027	30 mars 2027	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	16	Mardi	12 janv. 2027	27 avr. 2027	10:00 à 11:00	35 $	
	16	Jeudi	14 janv. 2027	29 avr. 2027	10:00 à 11:00	35 $	
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	11 janv. 2027	5 avr. 2027	18:30 à 19:30	135 $	29 mars 2027
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 29 mars 2027.**							

ACTIVITÉS JEUNESSE (EN SALLE)

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Basketball (5-7 ans)	8	Vendredi	22 janv. 2027	19 mars 2027	18:10 à 19:10	125 $	5 mars 2027
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 ! Congés le 5 mars 2027.**							
Donjon et Dragon - Intégration ''Pathfinder''	12	Vendredi	15 janv. 2027	9 avr. 2027	18:00 à 21:00	150 $	26 mars 2027
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. **Congé le 26 mars 2027.**							



MAYA THIBODEAU-GENEST Inc.
Courtier immobilier résidentiel et commercial

ACHAT | VENTE

418-580-8233

Ctr. Imm. Rés. et Comm.
Signé Maya

ROYAL LEPAGE
BLANC & NOIR

Scannez pour que je vous contacte

ARTS

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Aquarelle et acrylique	12	Jeudi	14 janv. 2027	1 avr. 2027	13:00 à 16:00	210 $	
Aquarelle et acrylique	12	Vendredi	15 janv. 2027	9 avr. 2027	13:00 à 16:00	210 $	26 mars 2027
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. Congé le 26 mars 2027.**							
Crochet adultes débutants	12	Jeudi	14 janv. 2027	1 avr. 2027	17:30 à 19:00	100 $	
Crochet jeunes créateurs	12	Samedi	16 janv. 2027	10 avr. 2027	13:00 à 14h15	100 $	27 mars 2027
Découvrez l'art du crochet dans une ambiance créative et chaleureuse ! Au fil des 12 semaines, les participants apprendront les techniques de base et réaliseront leur propre petite pieuvre en crochet (amigurumi). **Adultes débutants :** Une approche progressive permettant de s'initier ou de se perfectionner, d'explorer différents points et de développer son autonomie créative. **Jeunes créateurs :** Une approche ludique et adaptée aux enfants pour développer leur créativité, leur patience et leur dextérité, tout en étant guidés étape par étape. **Matériel requis :** Une pelote de laine de grosseur moyenne (catégorie 4) de la couleur de votre choix et un crochet de 4,5 mm. Patron fourni. **Congé 27 mars 2027.**							
Cours de dessin et aquarelle pour adultes	12	Lundi	11 janvier 2027	5 avr. 2027	19:00 à 21:00	275 $	29 mars 2027
Autant le dessin que l'aquarelle seront enseignés durant les cours. Vous apprendrez plusieurs techniques pour améliorer le dessin de différents sujets. Les dessins seront généralement réalisés aux crayons graphites. Une partie des cours portera sur les bases de l'aquarelle : laissez-vous guider par l'eau et tous les effets de surprise qu'elle peut créer. Vous en apprendrez davantage sur les couleurs et leurs combinaisons, sur différents outils non conventionnels et sur de nombreuses techniques possibles. Après cette exploration du médium, vous réaliserez un projet de votre choix, pour lequel vous serez guidés par l'enseignante. **Congé 29 mars 2027.** **Matériel (Prévoir un budget d'environ 110 $ + taxes.) :** • Pour le dessin : Tablette à esquisses d'environ 9 x 12 po (à spirales est l'idéal), 12 crayons graphites 4H à 6B (Staedtler Mars Lumograph — des crayons 7B et 8B individuels peuvent être bien aussi), une efface blanche, une petite gomme à effacer de précision (porte-gomme à effacer General Pencil Factis® BM-2), une règle et des crayons estompes (ensemble de 3 tailles différentes). • Pour l'aquarelle : La liste du matériel nécessaire sera remise aux participants par l'enseignante lors du premier cours.							

COMMUNAUTAIRE

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Causeries Matinales (Groupe #1)	6	Mardi	12 et 26 janvier, 9 et 23 février, 9 et 23 mars 2027		9:00 à 10:30	40 $	
Causeries Matinales (Groupe #2)	6	Mardi	19 janvier, 2 et 16 février, 2, 16 et 30 mars 2027		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 lecture - Les Bouquineux de Montcalm	4	Mercredi	20 janvier, 17 février, 17 mars, 14 avril 2027		18:30 à 20:00	**GRATUIT**	
Le club de lecture des Loisirs Montcalm vous propose de vous rassembler, en compagnie de notre bénévole passionnée afin de partager en groupe votre enthousiasme à découvrir des auteurs, des œuvres et des genres littéraires. Chaque participant est impliqué dans le choix des sujets discutés et dans l'élaboration de listes de suggestions.							
Club de Tricot	15	Mardi	12 janv. 2027	20 avr. 2027	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	13	Vendredi	15 janv. 2027	16 avr. 2027	13:00 à 16:00	40 $	26 mars 2027
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 26 mars 2027.**							
Dîners communautaire actifs	1	Jeudi	28 janvier 2027		11:00 à 13:00	20 $	
	1		25 février 2027		11:00 à 13:00	20 $	
	1		25 mars 2027		11:00 à 13:00	20 $	
Pour l'année 2027, 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. »*							

CONFÉRENCES

CAFÉ I.A

26 janvier 2027 - 11 h à 12 h 15

25 $ / 15 $ Membres

Loisirs Montcalm :
265 boul. René-Lévesque Ouest, Québec



Une approche simple, humaine et concrète pour apprivoiser ChatGPT au quotidien. Vous apprendrez comment l'utiliser avec confiance et reconnaitre ses limites sans jargon technique.

Conférencier : Stephan Hamel

CONFÉRENCES – MIEUX CONNAÎTRE NOS OISEAUX COMMUNS

29 janvier 2027 - 13 h à 14 h 30

25 $ / 15 $ Membres

Loisirs Montcalm :
265 boul. René-Lévesque Ouest, Québec



Apprenez à mieux connaître les oiseaux qui partagent notre quotidien grâce à une conférence captivante, illustrée par de magnifiques photos projetées sur grand écran et accompagnées de leurs chants mélodieux ! Découvrez les espèces les plus fréquentes au fil des saisons, apprenez à reconnaître leurs chants et explorez les secrets de leur comportement. Vous repartirez également avec de précieux conseils pour observer les oiseaux ainsi que pour sélectionner les guides pour faciliter leur identification. Une belle occasion d'aiguiser votre regard, d'éveiller votre curiosité et de découvrir autrement la richesse de la nature qui nous entoure !

Conférencier : Norbert Lacroix

CONFÉRENCE – PORTER UN REGARD DIFFÉRENT

19 février 2027 - 13 h à 14 h 30

25 $ / 15 $ Membres

Loisirs Montcalm :
265 boul. René-Lévesque Ouest, Québec



Nos expériences passées façonnent notre manière d'être et peuvent, parfois inconsciemment, influencer nos émotions, nos perceptions et nos réactions. À travers son parcours personnel, des exemples concrets et des activités participatives, cette conférence invite à mieux comprendre ce qui se cache derrière nos réactions et celles des autres, afin d'apprendre à voir les situations autrement et à y répondre différemment.

Conférencière : Kathleen Drolet

COUTURE

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Couture débutant	12	Mardi	12 janv. 2027	30 mars 2027	18:00 à 20:30	155 $	
Ce cours s'adresse aux débutants. Vous apprendrez les techniques de base de la couture ainsi que le fonctionnement et l'utilisation de la machine à coudre. Vous réaliserez des projets simples et personnalisés.							

DANSE

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Danse contemporaine débutant	12	samedi	16 janv. 2027	10 avr. 2027	10h00 à 11:00	150 $	27 mars 2027
Contemporain débutant : découverte des bases et des différentes techniques du contemporain à travers des exercices, des déplacements et des petites séquences chorégraphiques.							
Danse contemporaine intermédiaire	12	samedi	16 janv. 2027	10 avr. 2027	11:15 à 12:15	150 $	27 mars 2027
Contemporain intermédiaire : travail technique plus approfondi, avec des exercices permettant d'explorer davantage le mouvement, la musicalité et la dynamique, ainsi que l'apprentissage de petites chorégraphies.							
Danses sociales américaines	12	Mardi	12 janv. 2027	30 mars 2027	17:45 à 18:45	150 $	
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)	12	Mardi	12 janv. 2027	30 mars 2027	19:00 à 20:00	150 $	
Tango argentin (Intermédiaire)	12	Mardi	12 janv. 2027	30 mars 2027	20:15 à 21:15	150 $	
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.							

ÉPANOUISSEMENT

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Eutonie	12	Mercredi	13 janv. 2027	31 mars 2027	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.

CONSULTATION PSYCHOSOCIALE

ISABELLE CHOUINARD
TRAVAILLEUSE SOCIALE

UN ESPACE POUR DÉPOSER, COMPRENDRE ET RETROUVER L'ÉQUILIBRE

PÉRINATALITÉ

PARENTALITÉ

INFERTILITÉ ET PMA

ACCOMPAGNEMENT DE COUPLE

AMBIVALENCE PARENTALE

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



isabellechouinard.ts@hotmail.com

VOUS N'AVEZ PAS À TOUT PORTER SEUL

ÉVÉNEMENT SPÉCIAUX

ATELIER DE SAPONIFICATION À FROID

30 janvier 2027 - 13 h à 15 h 30

115 $ / 95 $ Membres



Atelier découverte — Fabriquez vos propres savons! Initiez-vous à la saponification à froid avec Nadine Ouattara, fondatrice de Les Créations Kiss by Nad. Vous apprendrez les bases, vous manipulerez les ingrédients en toute sécurité et vous fabriquerez vos propres savons, que vous rapporterez à la maison dans leur moule, avec la fiche recette. Tout le matériel et l'équipement de protection sont fournis.
Adultes (18 ans et plus) · Groupe de 6 à 8 personnes · Durée : 2 h 30 »
Loisirs Montcalm : 265 boul. René-Lévesques Ouest, Québec

SUPERBOWL SUR ÉCRAN GÉANT

14 février 2027 - Dès 18 h

15 $ par personne



Venez assister, avec vos amis, à la présentation, sur écran géant, de l'édition 2027 du SUPER BOWL LXI, aux Loisirs Montcalm !
Un bar, avec grignotines et hot-dog vapeur, sera disponible sur place.
Paiement en argent, carte de crédit ou débit.
Ouverture des portes à 18 h.
Loisirs Montcalm : 265 boul. René-Lévesques Ouest, Québec

ATELIERS MAROQUINERIE

27 et 28 février 2027 - 10 h à 13 h - (Formation de 6 heures)

195 $ / 175 $ Membres



Vous aimez savoir comment sont faites les choses et vous aimeriez apprendre à fabriquer un sac à main? Je vous propose de vous initier à la maroquinerie pour réaliser le sac de vos rêves, entièrement cousu à la main au point cellier comme dans les grandes maisons de mode françaises comme je l'ai appris dans des ateliers français. Tout le matériel est inclus et vous repartirez avec des connaissances et ce superbe sac que vous aurez envie d'utiliser au quotidien.
Loisirs Montcalm : 265 boul. René-Lévesques Ouest, Québec

PRÉSENTATION SUR ÉCRAN GÉANT

SUPER BOWL LXI

AU PROFIT

LOISIRS MONTCALM
LAISSEZ-VOUS DIVERTIR

150 PLACES DISPONIBLES aux loisirs Montcalm

14 FÉVRIER 2027 | DÈS 06 PM

15$ PAR PERSONNE (taxes incluses)

ORGANISÉ PAR

Pulsar

CHALOU

BAR • HOT-DOGS VAPEUR • GRIGNOTINE
DISPONIBLE SUR PLACE

INFO ET RÉSERVATION https://loisirsmontcalm.qc.ca

LANGUES

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Anglais débutant	12	Lundi	11 janv. 2027	5 avr. 2027	17:45 à 19:15	150 $	29 mars 2027
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 29 mars 2027.**							
Anglais intermédiaire	12	Lundi	11 janv. 2027	5 avr. 2027	19:30 à 21:00	150 $	29 mars 2027
Vous aurez l'opportunité de participer à des activités réalisées en groupe et ce, afin d'être en mesure de communiquer facilement en anglais.Vous apprendrez les points essentiels d'un message clair et standard. **Congé le 29 mars 2027.**							
Espagnol (Conversationnel)	12	Lundi	18 janv. 2027	12 avr. 2027	19:00 à 21:00	150 $	
Conversation : Ce cours s'adresse à ceux qui ont déjà des bonnes bases en espagnol et qui peuvent maintenir une conversation.							
Italien (Débutant 1)	12	Vendredi	15 janv. 2027	9 avr. 2027	11:30 à 13:30	160 $	26 mars 2027
Italien (Débutant 2)	12	Lundi	11 janv. 2027	5 avr. 2027	15:30 à 17:30	160 $	29 mars 2027
Italien (Débutant 3)	12	Vendredi	15 janv. 2027	9 avr. 2027	9:00 à 11:00	160 $	26 mars 2027
Italien (Inter-avancé)	12	Lundi	11 janv. 2027	5 avr. 2027	13:00 à 15:00	160 $	29 mars 2027

- **Débutant 1 :** Cours conçu pour les personnes n'ayant aucune connaissance de l'italien. **Congé le 26 mars 2027**.
- **Débutant 2 :** Destiné aux personnes ayant une base en italien ou ayant suivi le cours Débutant 1. **Congé le 29 mars 2027.**
- **Débutant 3 :** Destiné aux personnes ayant une base en italien ou ayant suivi le cours Débutant 2. **Congé le 26 mars 2027.**
- **Intermédiaire et avancé :** s'adresse aux personnes ayant déjà une bonne connaissance générale de l'italien et souhaitant améliorer leur fluidité. **Congé le 29 mars 2027.**

LIGUES SPORTIVES

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Congé
Ligue Badminton - Groupe #1	13	Mardi	12 janv. 2027	13 avr. 2027	18:30 à 20:00	
Ligue Badminton - Groupe #2	13	Mercredi	13 janv. 2027	3 mars 2027	18:30 à 20:00	
Ligue de tennis	14	Mardi	12 janv. 2027	20 avr. 2027	20:30 à 22:30	
Ligue de Volleyball - Groupe #1	12	Lundi	11 janv. 2027	12 avr. 2027	18:15 à 19:45	29 mars 2027
Ligue de Volleyball - Groupe #2	12	Lundi	11 janv. 2027	12 avr. 2027	20:00 à 21:30	29 mars 2027
Ligue de Volleyball - Groupe #3	12	Mercredi	13 janv. 2027	14 avr. 2026	19:00 à 20:30	

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	18 janv. 2027	12 avr. 2027	13:00 à 14:30	160 $	29 mars 2027

À travers quelques exercices vocaux, des découvertes du répertoire classique 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 résidences de personnes âgées à prévoir, nous travaillons en ce sens!] **Congé le 29 mars 2027.**

PICKLEBALL

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Débutant (Bloc 1)	4	Lundi	18 janv. 2027	8 févr. 2027	9:30 à 11:30	110 $	
Débutant (Bloc 2)	4	Lundi	15 févr. 2027	8 mars 2027	9:30 à 11:30	110 $	
Débutant (Bloc 3)	4	Lundi	15 mars 2027	12 avr. 2027	9:30 à 11:30	110 $	29 mars 2027
Débutant (Bloc 4)	4	Lundi	19 avr. 2027	10 mai 2027	9:30 à 11:30	110 $	

Ces cours, destinés aux adultes de 18 ans et plus, s'adressent 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. Chaque formation est assurée par des instructeurs de l'APVQ certifiés par Pickleball Canada. Il est impératif d'être présent au 1er cours. **Congé le 29 mars 2027.**

SOCIAUX-ÉDUCATIF

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Cours de Bridge	10	Mardi	19 janv. 2027	23 mars 2027	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. Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent connaître ce jeu captivant qu'est le bridge. Vous y apprendrez les notions de base du langage des enchères et du maniement des cartes. Chaque cours comporte un exposé, des exercices et des mains préparées afin de mettre en application les notions apprises. La méthode d'enseignement est axée sur une approche pédagogique qui favorise l'apprentissage. L'objectif visé est de vous faire découvrir la beauté de ce jeu qui peut vous apporter des milliers d'heures de plaisir! Le cours est donné par Isabelle Côté, joueuse de bridge de compétition depuis de nombreuses années, maître argent et professeure accréditée de l'ACBL. **Le coût d'inscription inclus un manuel explicatif au coût de 40$.**

Programme RÉEL [Retraite Épanouis Et Loisir]	8	Jeudi	7 janv. 2027	25 févr. 2027	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.

TENNIS

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Tennis (Avancé)	12	Vendredi	15 janv. 2027	16 avr. 2027	17:30 à 18:55	310 $	5 et 26 mars 2027
Tennis (Débutant-initié)	12	Vendredi	15 janv. 2027	16 avr. 2027	20:30 à 22:00	310 $	5 et 26 mars 2027
Tennis (Entraînement)	12	Mercredi	13 janv. 2027	31 mars 2027	6:45 à 8:15	310 $	
Tennis (intermédiaire)	12	Vendredi	15 janv. 2027	16 avr. 2027	19:00 à 20:25	310 $	5 et 26 mars 2027

• **Avancé :** Pour les joueurs ayant déjà suivi des cours débutants ou possédant une certaine expérience. Consolidation des techniques de base (coup droit, revers, volée et service). **Congé les 5 et 26 mars 2027.**

• **Débutant-initié :** Pour les joueurs ayant déjà une expérience du tennis. Perfectionnement des coups et découverte des effets de balle et des stratégies de match. **Congé les 5 et 26 mars 2027.**

• **Entraînement :** Séances axées sur la pratique et l'amélioration des techniques de base, notamment les coups droits, revers, volées et services.

• **Intermédiaire :** Pour les joueurs souhaitant approfondir leur maîtrise des coups, des effets de balle et des stratégies de match. **Congé les 5 et 26 mars 2027.**

Tous les cours se déroulent au Centre Lucien-Borne.



YOGA

Nom de l'activité	Nombre de séances	Journée	Date de début	Date de fin	Heures	Résidents	Congé
Buti Yoga	12	Mardi	19 janv. 2027	6 avr. 2027	12:00 à 13:00	65 $	
Pour une pause diner active! Le Buti Yoga est une pratique 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. Idéal pour celles et ceux qui veulent bouger, se tonifier et se sentir vivants, dans une ambiance fun et libératrice !							
Yoga doux (Débutant)	15	Mercredi	27 janv. 2027	5 mai 2027	12:15 à 13:15	135 $	
Yoga doux (Initié)	15	Mercredi	27 janv. 2027	5 mai 2027	13:30 à 14:30	135 $	
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.							



Entraide Frédéric

Boutique Accès-Santé

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

Lundi 15H-17H

Mercredi 15H-17H

Vendredi 15H-17H

Samedi 9H30-11H

Les horaires sont sujets à changement.

LOCAL 105

Argent comptant et cartes acceptés.
Apportez vos sacs.



Friperie

Bienvenue !

Mercredi 13H-16H

Vendredi 13H-16H

Samedi 9H-12H

Les horaires sont sujets à changement.

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.

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