CARREFOUR 50+

Programmation automne 2026 (la Rentrée)

Visitez le www.carrefour50.org/programmation pour vous inscrire

MISE À JOUR: 24 septembre 2026

= Nouveauté

***CODE COULEUR:

MDC = Maison du Citoyen (184 rue St-Eustache)
PAV. Chénier = Pavillon Chénier, 315, rue Albert St-Eustache
71 Clément = St-Joseph-du-Lac (Parc Paul-Yvon Lauzon)
PL Citoyenne = Place Citoyenne, 175, rue Notre-Dame, Oka
Comp. Aqua. = Complexe aquatique, salle de musculation St-Eust.
Centre Comm. Ste-Marthe-sur-le-Lac - 99 Rue de la Mairie

*Plage horaire au choix lorsqu'il y a plusieurs horaires disponibles.

INT	ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES	NBRE PLACES	COUT PAR PERS.	LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VENDREDI	LIEU	FORMATEUR	DÉBUT / DURÉE
	Secret de vitalité: L'art de l'automassage	20	95.00 $		11h à 12h				MDC-205	Nicole Couture	15 sept. / 12 sem.
	Douceur du Corps: Niv. I (débutant)	10	95.00 $			9h à 10h30	ANNULÉ		MDC-205	Manon Crochetière	16-17 sept. / 12 sem.
	Douceur du corps: Niv. II (intermédiaire)	15	95.00 $			10h45 à 12h15			MDC-205	Manon Crochetière	16 sept. / 12 sem.
	Cure de Rajeunissement: Duo Yoga-chaise	20	105.00 $				10h45 à 11h45		Pavillon Chénier	Nadine Lemieux	17 sept. / 12 sem.
★	Yoga-Chaise | Souplesse et bien-être	25	100.00 $		NOUVEAU	9h30 à 10h45			Comp. Aqua. #2	Advaya Yoga (Chantal)	16 sept. / 12 sem.
	Hatha Yoga 50+ (Intermédiaire)	20	100.00 $	9h30 à 10h45					MDC-208-211	Advaya Yoga (Chantal)	14 sept. / 12 sem.
	Stretching DOUX	35	90.00 $	11h à 12h				9h30 à 10h30	MDC-208-211	Gym La Tribu (Audrée)	14 sept. / 12 sem.
★	KINÉSIOLOGIE: Équilibre et postures anti-chutes	15	160.00 $				ANNULÉ		Comp. Aqua. #2	Peter Manguian	
★	Aquaforme 50+* (*exclusif aux membres*) ** VOIR INSTRUCTIONS (guide) pour ce cours*	12	Voir guide (site web)			COMPLET			Complexe Aquatique, Piscine	Ville de Saint-Eustache	16 sept. / 12 sem.

INT	ACTIVITÉS PHYS. MODÉRÉES à SOUTENUES			LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VENDREDI	LIEU	FORMATEUR	DÉBUT / DURÉE
	KINÉ: Renforcement & Endurance, Niv. I	15	165.00 $		10h45 à 11h45				Comp. Aqua. - Musculation	Peter Manguian	15 sept. / 12 sem.
	DanseFit 50+ (anciennement BellyFit SAGE)	20	105.00 $				9h30 à 10h30		Pavillon Chénier	Nadine Lemieux	17 sept. / 12 sem.
	Danse-Cardio 50+ (10 semaines)	20	90.00 $				13h à 14h		MDC-201	Lucie Ledoux	**10 sept.** / 10 sem.
	Cardio-Tonus 50+ (10 semaines)	20	90.00 $				14h15 à 15h15		MDC-201	Lucie Ledoux	**10 sept.** / 10 sem.
	Stretching Dynamique	30	95.00 $	13h à 14h15		13h à 14h15		COMPLET	MDC-208-211	Gym La Tribu (Audrée)	14 & 16 sept / 12 sem.
	Mise en forme 50+	30	100.00 $	14h30 à 15h45		14h30 à 15h45		10h45 à 12h	MDC-208-211	Gym La Tribu (Audrée)	14, 16, 18 sept / 12 sem.
	KINÉ: Renforcement & Endurance, Niv. II	15	165.00 $				10h45 à 11h45		Comp. Aqua. - Musculation	Peter Manguian	17 sept. / 12 sem.

INT	ATELIERS ARTISTIQUES / CULTURELS			LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VENDREDI	LIEU	FORMATEUR	DÉBUT / DURÉE
★	Aquarelle 50+	12	195.00 $			COMPLET			MDC-205	Serge De Merlis	16 sept. / 12 sem.
★	Escales littéraires: Mille et un mondes	15	110.00 $		ANNULÉ				MDC-312	Hélèna Courteau	

INT	COURS INFORMATIQUES			LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VENDREDI	LIEU	FORMATEUR	DÉBUT / DURÉE
	Cours de tablette iPAD (Apple) Niv. I	20	10.00 $			9h30 à 12h			MDC-312	CSSMB / CEAJS (Pilar)	30 sept. / 10 sem.
	Cours de tablette iPAD (Apple) Niv. II	20	10.00 $			13h à 15h30			MDC-312	CSSMB / CEAJS (Pilar)	30 sept. / 10 sem.

INT	CLUB SOCIAL DU CARREFOUR 50+			LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VENDREDI	LIEU	FORMATEUR	DÉBUT / DURÉE
★	Café-rencontre libre (St-Eustache)	25	GRATUIT*		13h à 16h	13h à 16h	13h à 16h		MDC-205 ou MDC-213	Bénévoles	15-16-17 sept.
★	Café-rencontre libre (Ste-Marthe-sur-le-Lac)		GRATUIT*		NOUVEAU	13h à 16h			99 de la Mairie / SALLE C	Bénévoles	4 nov. Au 16 déc.
★	Café-rencontre libre & Club Scrabble (Oka)	30	GRATUIT*				13h30 à 16h		PL. Citoyenne, Oka	Bénévoles	17 sept. / 12 sem.

INT	CLUB PLEIN AIR du CARREFOUR 50+			LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VENDREDI	LIEU	FORMATEUR	DÉBUT / DURÉE
	Randonnées pédestre, en sentiers**	N/A	GRATUIT*		Randonnée		Randonnée		Variable	Bénévoles	En continu

* Gratuit pour les membres | ** Sur inscription seulement, avis envoyés par courriel

Bienvenue à tous les 50+ !

Vous n'êtes pas encore membre ?
Visitez le: **www.carrefour50.org** pour:

- Obtenir toutes les informations sur notre fonctionnement ainsi que notre tarif d'adhésion annuel
- Devenir membre
- Explorer nos diverses activités, consulter les fiches descriptives
- En apprendre plus sur nos formateurs, entraîneurs et professeurs
- Lire les témoignages de membres actifs
- et plus encore !

450.472.9540 p. 1224

carrefour50@cabartisans.org

www.carrefour50.org

carrefour50

PRENEZ NOTE:
En période d'inscription, il est plus facile et rapide de communiquer avec nous **par COURRIEL.**

CARREFOUR 50+

PROGRAMMATION

Automne 2026
"la rentrée"

Les Artisans de l'Aide
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
Depuis 1979

Bienvenue à tous les 50+ !