



Programmation automne 2024

Inscriptions dès le lundi 19 août

930, rue Saint-Jacques, Longueuil, QC J4H 3E2

450-670-5268

www.maisonlereveil.ca

reception@maisonlereveil.ca

TABLE DES MATIÈRES

Notre mission	3
Mot de la directrice générale	4
Renseignements généraux	5
Info-travaux	9
ÉVÉNEMENTS	10
Dîner de la rentrée	10
Assemblée générale extraordinaire	10
45 ^e anniversaire de la Maison Le Réveil	10
SORTIES	11
Bingo Longueuil	11
Comédie musicale « Le Matou »	11
Pièce de théâtre « Kukum »	12
Salon du livre de Montréal	12
Comédie musicale des cowboys fringants « Pub Royal »	13
Casse-noisette	13
FORMATIONS	14
Aînés.com : Cours de tablette électronique et cellulaire	14
Ateliers Aînés.com	14
Cours de peinture acrylique	15
Activité <i>Autour d'un café</i>	16
LOISIRS	17
Bridge	17
Club de lecture	17
Club des cinéphiles	17
Ensemble de musique traditionnelle Cadence	17
Jeux de cartes – Pique atout	18
Mandolina	18
Scrabble	18
SPORTS	19
Aquaforme	19
Billard et Snooker récréatif seulement	19
Club de marche	19
Fléchettes (Dards)	19
Gymnastique douce	19
Danse en ligne	20
Mise en forme Fit Alphas	21
Pickleball récréatif intérieur	21

Ping-Pong récréatif	22
Shuffleboard (jeu de palet).....	22
Tai-chi.....	22
Yoga sur chaise (matin).....	23
Yoga sur chaise (après-midi)	23
Yoga régulier	23
Yoga du rire.....	23
Méditation et respiration	24
Zumba	24
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025.....	25
LES EMPLOYÉS.....	25
LES LOCATAIRES.....	26
CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS ET DES SORTIES	26
ACTIVITÉS AUTOMNE 2024	27
Merci à nos partenaires.....	28

Notre mission

Le centre communautaire **La Maison Le Réveil** est un organisme à but non lucratif. Fondé par monsieur Alfred Nolet et son équipe, il fut incorporé en 1980. Cette ancienne école primaire fut transformée progressivement au fil des années en un complexe multifonctionnel offrant des activités de loisir dédiées aux personnes de 50 ans et plus.

La mission de La Maison Le Réveil est de contrer l'isolement social en offrant, aux personnes de 50 ans et plus, des activités et services favorisant le mieux-être de la personne, l'implication sociale et le développement des compétences, des habiletés et de la créativité.

La maison est administrée par une direction générale sous la supervision d'un Conseil d'administration. Le fonctionnement au quotidien repose sur l'implication bénévole de ses membres aidés par quelques employés réguliers. La Ville de Longueuil est propriétaire de l'édifice et supporte les réparations majeures.

Mot de la directrice générale

2024 est une année de festivité à la Maison Le Réveil, avec la célébration du 45^e anniversaire de l'organisme. Venez célébrer avec nous le samedi 9 novembre 2024, au Parcours du Cerf, à Longueuil. Le souper sera suivi de la musique du Preville Big Band et de l'animation à la danse de Joanne Picard.

Une autre belle session s'annonce à la Maison Le Réveil, avec une belle variété de sorties : deux pièces de théâtre (Kukum et Casse-Noisette), deux comédies musicales (Le Matou et Pub Royal), une sortie au bingo et une sortie au Salon du livre de Montréal.

Du côté des activités, nous poursuivons nos activités régulières, qui offrent des activités pour tous et pour tous les goûts. Nous sommes heureux d'ajouter une belle diversité au niveau des activités de yoga, en ajoutant le yoga du rire, l'activité de méditation et respiration et le yoga régulier.

L'équipe de la Maison Le Réveil vous attend en grand nombre à notre dîner de la rentrée qui aura lieu le jeudi 29 août prochain, suivi de l'assemblée générale extraordinaire.

Au plaisir,

Marie-Pier Boutin

Directrice générale
Maison Le Réveil

Renseignements généraux

Horaire

Les bureaux administratifs sont ouverts de 9 h à 15 h du **lundi au vendredi**.

Activités, cours et autres locataires, selon l'horaire établi.

L'administration et la réception sont fermées :

- Temps des fêtes : du 21 décembre 2024 au 5 janvier 2025 inclusivement
- Lundi 2 septembre 2024, fête du Travail
- Lundi 14 octobre 2024, Action de grâce

Conditions météorologiques incertaines?

La Maison Le Réveil est fermée si le centre de services scolaire Marie-Victorin (CSSMV) est fermé. Veuillez vous référer aux informations fournies par la CSSMV sur tous les réseaux habituels.

Accessibilité

La Maison Le Réveil dispose d'un ascenseur et d'un stationnement privé gratuit dont une place réservée aux personnes à mobilité réduite. L'accès à la mobilité réduite n'est cependant pas possible au sous-sol (salle Alfred-Nolet).



Carte de membre

La carte de membre est renouvelable annuellement à compter du 1^{er} mai. Elle est obligatoire pour participer aux différentes activités de La Maison Le Réveil. Au coût de 10 \$, elle est en vente à compter du 1^{er} mars de chaque année.

Les frais de la carte de membre ne sont pas remboursables ni transférables.

Inscriptions et paiements aux activités

Les inscriptions auront lieu à partir du 19 août 2024, selon les heures d'ouverture de la réception.

Vous pouvez effectuer vos paiements par carte de débit, en argent ou par chèque (daté du jour de l'inscription et non de la date du début de l'activité) au nom de : **La Maison Le Réveil**. Les sorties sont payables en argent ou en chèque seulement.

Aucun chèque postdaté ne sera accepté.

Des frais d'administration seront réclamés pour tout chèque refusé par l'institution bancaire.

Politique de remboursement

Annulation d'une activité par La Maison Le Réveil

Les frais d'inscription seront remboursés à 100 %. Si l'activité est annulée en cours de session, le remboursement se fera au prorata des semaines restantes à l'activité.

Annulation par le membre

Le remboursement sera calculé au prorata des semaines restantes à l'activité moins 10 % du coût initial pour frais administratifs. Le remboursement se calcule à la date de demande de remboursement.

Vente et sollicitation

Aucune vente et aucune sollicitation ne sont autorisées sauf celles contribuant à La Maison Le Réveil.

Aucun **affichage publicitaire** n'est autorisé sauf ceux de la Ville de Longueuil ainsi que ceux autorisés par la direction.

Toute affiche non autorisée sera retirée.

Un mot pour vous sensibiliser au comportement à adopter lors d'une évacuation d'urgence. Lors de votre venue dans le bâtiment, repérez les sorties d'urgence situées sur chacun des étages. Les lettres S-O-R-T-I-E sont indiquées en lumière rouge près des portes. Dans la salle Alfred-Nolet, il y a une sortie au fond de la scène.

Il existe deux sonneries d'alerte à La Maison Le Réveil : celle d'incendie qui retentit partout et est très forte et celle des portes d'accès qui est plus localisée.

Dès que la sonnerie d'incendie se fait entendre, il est impératif de ne pas prendre l'ascenseur et de vous rendre à la sortie la plus près de vous. Ce n'est pas le moment de chercher ses effets personnels ou de se diriger vers d'autres endroits.

Tout le monde, sans exception, doit sortir. Une fois à l'extérieur, regroupez-vous en vous dirigeant à l'extrémité de La Maison Le Réveil tout en demeurant sur ce côté-ci de la rue Saint-Jacques. Ne traversez pas la rue Saint-Jacques.

Advenant des intempéries vous pouvez en tout temps vous diriger à l'école Armand-Racicot adjacente à La Maison Le Réveil. Vous n'avez qu'à mentionner que vous venez du bâtiment voisin et qu'il y a eu alerte.

Seulement la direction ou une autre personne responsable doit discuter avec les pompiers. Ce sont eux qui donnent l'autorisation de revenir dans le bâtiment. Demeurez sur place et nous vous aviserons si vous pouvez regagner les lieux.

Votre sécurité nous tient à cœur.

Location de salles

La Maison Le Réveil dispose de quatre salles pouvant accueillir 30 personnes et d'une grande salle pouvant accueillir jusqu'à 161 personnes.

Pour connaître toutes les informations, veuillez consulter notre site internet : www.maisonlereveil.ca/location-de-salles.

Veuillez acheminer votre demande de réservation à : location@maisonlereveil.ca

Location de casiers

Location d'un casier vertical dans les corridors : **10 \$**

Le locataire fournit son cadenas et est responsable de la propreté de son casier. Il est interdit de garder des objets ou des produits inflammables, corrosifs, dangereux ou toxiques ainsi que des aliments. La Maison Le Réveil se réserve le droit d'ouvrir le casier concerné et d'en retirer les objets présentant de tels dangers.

Il est interdit d'occuper un casier qui ne vous appartient pas et de couper les attaches plastifiées apposées par La Maison Le Réveil.

L'occupant d'un casier dont le paiement est en défaut sera avisé. Si la situation n'est pas réglée après 2 semaines, le cadenas sera coupé afin de récupérer le matériel qui sera conservé au bureau pour 1 mois. Ensuite, il sera remis à une œuvre de charité ou jeté.

IMPORTANT : les casiers sont valides jusqu'au 15 mars 2025 en vue des travaux. Ils devront être vidés au plus tard le 15 mars 2025. Cette date est sujette aux changements sans préavis en fonction de l'échéancier des travaux.

La Maison Le Réveil n'assume aucune responsabilité à l'égard aux effets remisés dans les casiers et les vestiaires.

La carte de membre de La Maison Le Réveil est obligatoire pour louer un casier.

En janvier 2023, la ville de Longueuil et La Maison Le Réveil ont annoncé des travaux majeurs à La Maison Le Réveil. Les travaux devraient durer environ 18 mois.

IMPORTANT : Durant toute la durée des travaux, les activités de La Maison Le Réveil seront relocalisées à Longueuil. La Maison Le Réveil restera donc ouverte pour toute la durée des travaux, dans des locaux sur le territoire de Longueuil.

Début des travaux : en date du 1^{er} août 2024, les travaux sont prévus pour débiter vers le printemps 2025. Nous vous tiendrons au courant des développements dès que nous aurons des nouvelles. Les activités 2024 auront donc lieu dans nos locaux habituels (930 rue Saint-Jacques, Longueuil).

Relocalisation : en date du 19 juin 2024, il est prévu que la plupart de nos activités seront relocalisées au 782 rue Saint-Jean, à Longueuil (à 300 mètres de La Maison Le Réveil).

Nature des travaux : les travaux visent à moderniser le bâtiment et assurer l'accessibilité universelle.

Nous avons créé une page sur notre site internet concernant les travaux. Le site sera mis à jour dès que des annonces seront faites.

www.maisonlereveil.ca/info-travaux

Il est important de se rappeler que les activités de La Maison Le Réveil continueront durant les travaux.

Inscription dès maintenant pour les événements.

Dîner de la rentrée

Jeudi 29 août 2024, 11 h 30 à 12 h 30

Venez célébrer avec nous la rentrée à La Maison Le Réveil. Repas de hot-dog offert gratuitement. Nourriture servie entre 11 h 30 et 12 h 30. Emmenez un ami ! Vos proches sont les bienvenus, faites leur découvrir notre beau centre communautaire.

Activité gratuite, inscription obligatoire. Réservez votre place par courriel (reception@maisonlereveil.ca) ou par téléphone au 450-670-5268.

Assemblée générale extraordinaire

Jeudi 29 août 2024, 13 h

Propositions de changements aux règlements généraux. Pour consulter tous les documents, dont les modifications proposées, visitez notre site internet, au www.maisonlereveil.ca/age2024.

45^e anniversaire de la Maison Le Réveil

Samedi 9 novembre 2024, 17 h, au Parcours du Cerf

Venez célébrer avec nous le 45^e anniversaire de la Maison Le Réveil. Souper, musique du Préville Big Band et animation de la danse par Joanne Picard.

Coût : 50 \$, carte de membre requise. Inscription à partir du 3 septembre seulement.

Bien regarder les dates limites d'inscription pour chaque sortie. Payables en argent ou en chèque seulement, les sorties sont non échangeables et non remboursables. Inscription à partir du 19 août 2024.

Bingo Longueuil

Mardi 24 septembre 2024, 17 h

La Maison Le Réveil organise une sortie au Bingo Longueuil (1591 boulevard Roland-Therrien Longueuil).

Coût : 35\$. Le billet inclut le repas et les cartes de bingo. La carte de membre est obligatoire.

Date limite pour l'achat de billets : mercredi 11 septembre 2024.

Comédie musicale « Le Matou »

Jeudi 7 novembre 2024, 20 h, salle Pierre Mercure (UQÀM)

La comédie musicale Le Matou est un spectacle réjouissant et rassembleur, à la fois drôle et touchant, où le jeu, le chant et une distribution de premier plan redonneront vie à cette grande histoire emblématique de notre patrimoine culturel célébrant le Montréal d'époque.

Parterre, rangées E et F.

Coût sans transport : 80 \$

Coût avec transport : 95 \$(départ de l'autobus à 18h40, maximum 15 places)

Date limite pour l'achat de billets : 25 septembre 2024

Pièce de théâtre « Kukum »

Mercredi 20 novembre 2024, 19h30, Théâtre du Nouveau Monde

Adaptation théâtrale de l'œuvre de Michel Jean. En imaginant son arrière-grand-mère se remémorer sa vie, l'auteur nous fait intimement ressentir l'intense accord du mode de vie nomade des autochtones avec les terres, les rivières et les forêts, puis la brutale spoliation de leurs territoires, leur sédentarisation forcée dans des réserves et le rapt de leurs enfants pour les enfermer dans de lointains pensionnats.

Balcon, rangées B à E. Non accessible universellement.

Coût sans transport : 90\$

Coût avec transport : 105\$ (départ de l'autobus à 18 h 10, 17 places)

Date limite pour l'achat de billets : 25 octobre 2024

Salon du livre de Montréal

Mercredi 27 novembre 2024, 10 h, Palais des congrès

Sortie au Salon du livre de Montréal. Départ de la Maison Le Réveil à 10 h, visite de 10 h 30 à 14 h. Prévoyez votre lunch.

Coût avec transport : 25 \$ (départ de l'autobus à 10 h, 17 places)

Date limite pour l'achat de billets : 22 novembre 2024

Comédie musicale des cowboys fringants « Pub Royal »

Mercredi 4 décembre 2024, 20 h, place des Arts

Bienvenue chez nous! Bienvenue dans le bar le plus disjoncté du Québec. Bienvenue dans l'univers de Pub Royal, la comédie musicale des Cowboys Fringants! Retrouvez leurs plus grands succès et plusieurs nouvelles chansons, avec sur scène 7 acteurs/chanteurs, 7 danseurs/danseuses qui offriront des performances sur les musiques enlevantes du groupe et 6 artistes de cirque qui vous en mettront plein la vue

Parterre, rangées K à N.

Tarif sans transport : 100 \$

Tarif avec transport : 115 \$ (départ de l'autobus à 18h40, maximum 17 places)

Date limite pour l'achat de billets : 1^{er} novembre 2024

Casse-noisette

Judi 12 décembre 2024, 19 h 30, place des Arts

Sur les traces de la charmante Clara, offrez-vous une escapade au Pays des neiges et au Royaume des friandises. Décors et costumes chatoyants, scènes cocasses et pas de deux raffinés vous y attendent! Casse-Noisette, c'est un moment d'éternité où les rêves se réalisent par miracle et où la magie devient réelle. Une fabuleuse aventure qui réchauffe les cœurs des petits comme des grands! Un spectacle avec 120 danseurs et 60 musiciens !

Mezzanine, rangées C et D

Tarif sans transport : 115 \$

Tarif avec transport : 130 \$ (départ de l'autobus à 18h10, maximum 17 places)

Date limite pour l'achat de billets : 8 novembre 2024

Aînés.com : Cours de tablette électronique et cellulaire

Le projet Aînés.com est un projet qui vise à augmenter l'autonomie des aînés via la tablette électronique. Formation **gratuite** individuelle ou en petit groupe adapté aux besoins du membre pour faciliter l'utilisation de la tablette ou du cellulaire dans l'ensemble des tâches du quotidien et des activités de loisir.

Nous sommes également à la recherche de bénévoles pour offrir la formation aux membres. Pour plus de détails, veuillez communiquer avec Marie-Pier Patenaude par téléphone ou par courriel à coordination@maisonlereveil.ca.

Ateliers Aînés.com

Venez en apprendre davantage sur des sujets spécifiques concernant la tablette électronique, en petit groupe. Inscription requise, ateliers gratuits.

Animation : Marie-Pier Patenaude

Mardi de 13 h 30 à 15 h, salle 11

24 septembre : Trucs et astuces (5 \$)

Venez en apprendre davantage sur l'utilisation d'un gestionnaire de mot de passe, l'utilisation du nuage pour vos fichiers, les recherches avancées, etc.

22 octobre : Applications (5 \$)

Découvrez différentes applications pour faciliter votre quotidien, pour économiser, et plus encore.

Date à venir : Cybersécurité (gratuit)

Découvrez les bases de la cybersécurité pour éviter de vous faire frauder, atelier animé par le service de police de l'agglomération de Longueuil.

Cours de peinture acrylique

Professeure : Lise Roy, productionslr@hotmail.com

Ose ta créativité! À l'aide principalement de la peinture acrylique dans une ambiance de partage, nous découvrons les multiples possibilités de créer avec de la peinture acrylique et autres médiums. Accessible pour le débutant et toute personne qui désire développer son intuition créative.

Judi de 13 h à 15 h 30, salle 8

Du 19 septembre au 28 novembre 2024 (10 semaines)

Congé : 31 octobre 2024

Coût : 150 \$

Matériel non fourni, le participant doit apporter son matériel.

Possibilité de payer un surplus pour avoir le matériel fourni, à voir au premier cours avec la professeure.



Activité Autour d'un café

Chaque semaine, une thématique différente vous est proposée, toujours dans l'objectif de se réunir autour d'un bon café. Activité gratuite (café payant), sauf exception.

Animation : Marie-Pier Patenaude

Mercredi de 13 h 30 à 15 h, Café le Réveil

25 septembre	Club du yoga du rire (10 \$/séance ou 30 \$ pour les 4 séances)
2 octobre	Jeux de société
9 octobre 13 h à 16 h	<i>ABC pour cultiver sa résilience</i> , animée par Elodie Blin Thalmensy du Carrefour Moutier
16 octobre	Club du yoga du rire (10 \$/séance ou 30 \$ pour les 4 séances)
23 octobre	Animation Zoo : activités ludiques en présence de l'animal afin de développer le plaisir et le bien-être. 10 \$, maximum 10 participants.
30 octobre	Dessin sur tasse (SPÉCIAL HALLOWEEN - collation et café offert si vous arrivez déguisés)
6 novembre	Jeux de société
13 novembre	Club du yoga du rire (10 \$/séance ou 30 \$ pour les 4 séances)
20 novembre	Jeux de société
27 novembre	Spectacle <i>En lisant su'l perron</i> (à confirmer)
4 décembre	Club du yoga du rire (10 \$/séance ou 30 \$ pour les 4 séances)

Inscription requise. Si vous êtes déjà membre, vous pouvez vous inscrire par courriel (reception@maisonlereveil.ca) ou par téléphone (450-670-5268)

Bridge

Responsable : Richard Gamache 450-442-9003

Lundi et vendredi à 13 h, salle Alfred-Nolet

Du 6 septembre au 20 décembre 2024

Congé : lundi 14 octobre 2024

Coût : 3 \$ par participation

Club de lecture

Rencontre 1 fois par mois, où vous venez échanger vos histoires et vos découvertes littéraires.

Mardi de 13 h à 15 h, salle 11

10 septembre, 8 octobre, 12 novembre et 3 décembre 2024

Coût : 10 \$

Club des cinéphiles

Responsable : Daniel Tessier, 438-336-1020

Présentation de films 1 fois par mois. Popcorn inclus.

11 septembre : « Le survenant »

9 octobre : « Maria Chapdelaine »

13 novembre : « Mon oncle Antoine »

4 décembre : « Monsieur Lazare »

Mercredi à 19 h, salle Alfred-Nolet

Coût : 10\$

Ensemble de musique traditionnelle Cadence

Responsable: Adèle Lafrance

Ensemble de musiciens amateurs, se regroupant pour faire de la musique traditionnelle québécoise et celtique. Le répertoire est joué à partir de la lecture de partitions, par un groupe formé de mandolines, de violons et de guitares. Sous la direction musicale de Laurence Beaudry. Bienvenue à tous les musiciens.

Mercredi de 13 h à 15 h 30, salle 3

Du 25 septembre au 18 décembre 2024 (13 semaines)

Coût : 16 \$

Jeux de cartes – Pique atout

Responsable : Christiane Martel 1-418-455-2264

Mardi à 13 h (arrivée à 12 h 45), Café le Réveil

Du 3 septembre au 3 décembre 2024

Coût : 3 \$ par participation, payable sur place

Mandolina

Responsable : Laurence Beaudry, 514-654-6151

Orchestre composé de mandolines, mandoles, mandocellos et guitares classiques. Le répertoire travaillé est issu des œuvres originales pour ce type d'orchestre ou encore d'arrangements musicaux provenant du populaire et du classique. La lecture des notes est requise pour tous les instruments, guitare classique incluse. Bienvenue aux novices.

Mardi à 14 h à 16h, salle 3

Du 3 septembre au 10 décembre 2024 (15 semaines)

Coût : 20 \$

Scrabble

Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

Vendredi de 13 h à 16 h, Café le Réveil (arrivée à 12 h 45)

Du 6 septembre au 20 décembre 2024 (16 semaines)

Coût : 21 \$

Maximum 24 participants

Aquaforme

Responsable : Chantal Allard, 514-923-1082

Lundi de 14 h à 14 h 55, piscine Olympia

Mercredi de 14 h à 14 h 55, piscine Olympia

Du 30 septembre au 18 décembre 2024 (12 semaines)

Congé : Lundi 14 octobre 2024

Coût : 66 \$ (lundi) ou 72 \$ (mercredi)

Maximum 30 participants

Billard et Snooker récréatif seulement

Responsable : Marcel Dubuc, 438-491-1252

Lundi au vendredi de 9 h à 20 h 30 (fermé la fin de semaine)

Du 1^{er} septembre au 20 décembre 2024

Coût : 45 \$

Club de marche

Responsable : Sylvie Morin, 514-516-4503

Vendredi à 13 h 30, parc Michel-Chartrand

Du 13 septembre au 13 décembre 2024 (14 semaines)

Coût : 15 \$

Fléchettes (Dards)

Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

Samedi de 10 h à 12 h, salle 8 (arrivée à 9 h 45)

Du 7 septembre au 21 décembre 2024 (16 semaines)

Coût : 21 \$

Maximum 12 participants

Gymnastique douce

Professeure : Karen Tenorio, karentenorio@hotmail.com

Partez à la découverte de différentes approches et techniques permettant de garder la forme. Une combinaison variée de cardio, d'exercices musculaires et d'étirements.

Mercredi de 14 h 30 à 15 h 30, salle Alfred-Nolet

Du 4 septembre au 4 décembre 2024 (14 semaines)

Coût : 105 \$

Minimum 9 participants

Danse en ligne

Responsable : Cécile Tremblay, 514-351-7328

Professeure : Joanne Picard

Du 9 septembre au 4 décembre 2024, salle Alfred-Nolet

Congé : lundi 14 octobre 2024

Possibilité de payer à l'unité : 6 \$ (payable en argent sur place)

Lundi	10 h 55 à 11 h 55	Débutant 1	60 \$
Mercredi	9 h 30 à 10 h 30 11 h à 12 h	Débutant 2 Intermédiaire	65 \$ 65 \$

Pratique de danse

Vendredi de 19 h 30 à 22 h, salle Alfred-Nolet

Coût : 15\$ pour deux pratiques ou 10\$ à la porte (carte de membre obligatoire)

Ouverts à tous : 18 octobre et 22 novembre 2024

Souper danse

Responsable : Jean-Claude Bergeron, 450-674-3326

Souper danse – Halloween

Samedi 26 octobre 2024, de 17 h à 23 h, salle Alfred-Nolet

Musique et animation : Joanne Picard

Prix 40\$, payable en argent ou en chèque à Jean-Claude Bergeron ou à Cécile Tremblay

Souper danse – Noël

Samedi 14 décembre 2024, de 17 h à 23 h, salle Alfred-Nolet

Musique et animation : Joanne Picard

Prix à confirmer, payable en argent ou en chèque à Jean-Claude Bergeron ou à Cécile Tremblay

Mise en forme Fit Alphas

Entraîneuse : Claudia Nadeau, 438-868-7886

Cours de mise en forme travaillant le cardio et les muscles. Les mouvements sont adaptés selon votre capacité physique.

Mardi de 10 h 30 à 11 h 30, salle Alfred-Nolet

Du 3 septembre au 3 décembre 2024 (14 semaines)

Coût : 105\$

Minimum 10 participants

Pickleball récréatif intérieur

Responsable : Jacques Patenaude, patenaud@sympatico.ca

Matériel non fourni (balles et raquette)

École de Normandie (450 rue de Normandie, Longueuil)

Lundi, de 18 h 30 à 20 h 30 **13 séances** **85 \$**

Vendredi, de 18 h 30 à 20 h 30 **14 séances** **90 \$**

Du 9 septembre au 13 décembre 2024

Congés : Lundi 14 octobre 2024

Maximum 17 joueurs par plage horaire. Limite d'une plage horaire par personne.

Séances structurées avec des parties de 11 minutes et des chartes pour que tous les joueurs jouent contre tous. Jeu libre structuré. Les joueurs doivent savoir jouer au pickleball. À noter que le gymnase est un peu plus petit, donc il peut manquer de l'espace à l'arrière des terrains pour le service.

Ping-Pong récréatif

Responsable : Richard Hamel, 514-994-3037

Site web: <http://tennisdetableaureveil.weebly.com/>

Mardi de 13 h à 16 h, salle Alfred-Nolet

Jedi de 9 h à 12 h, salle Alfred-Nolet

Dimanche de 13 h à 16 h, salle Alfred-Nolet

Du 3 septembre au 19 décembre 2024 (16 semaines)

Congé : dimanche 17 novembre 2024

Coût : 20 \$ pour une plage horaire

Maximum 30 joueurs par plage horaire

Maximum une plage horaire par personne pour donner la chance à tous de s'inscrire. Lors de votre inscription, vous pouvez vous inscrire au tirage pour une deuxième plage-horaire, si jamais il y a des places restantes nous ferons un tirage parmi les personnes sur la liste dans la semaine du 26 août.

Shuffleboard (jeu de palet)

Responsable : Bruno Caron, 450-651-0230

Jedi de 13 h à 15 h, salle Alfred-Nolet

Du 5 septembre au 19 décembre 2024 (16 semaines)

Coût : 21 \$

Tai-chi

Professeur : Pierre Forget, pif100@gmail.com

Avec ses étirements décontractés et son rythme lent, mais soutenu, le tai-chi nous amène à découvrir notre corps de l'intérieur, grâce à ses mouvements tonifiants qui sont autant exercices de santé que méditation.

Vendredi de 10 h à 11 h, salle Alfred-Nolet

Du 6 septembre au 6 décembre 2024 (14 semaines)

Coût : 105 \$

Yoga sur chaise (matin)

Professeure : Linda Zsar

Aucun mouvement au sol, aucun pré requis.

Mardi de 10 h à 11 h, salle 8

Jeudi de 10 h à 11 h, salle 8

Du 17 septembre au 21 novembre 2024

Coût : 75 \$ par plage horaire pour 10 semaines

Maximum 11 personnes par cours.

Yoga sur chaise (après-midi)

Professeure : Lipssa Dilip, 514-817-2719

Aucun mouvement au sol, aucun pré requis.

Lundi de 13 h à 14 h, salle 8

Mercredi de 13 h à 14 h salle 8

Du 9 septembre au 2 décembre 2024

Congé : lundi 14 octobre 2024

Coût : 85 \$ par plage horaire pour 12 semaines

Maximum 12 personnes par cours.

Yoga régulier

Professeure : Lipssa Dilip, 514-817-2719

Tapis de sol requis, mouvement au sol.

Lundi de 14 h 15 à 15 h 15, salle 8

Du 9 septembre au 2 décembre 2024

Congé : lundi 14 octobre 2024

Coût : 85 \$ par plage horaire pour 12 semaines

Maximum 12 personnes par cours.

Yoga du rire

Professeure : Sylvie Dagenais-Douville

Mercredi à 13 h 30, café le Réveil

25 septembre, 16 octobre, 13 novembre et 4 décembre

Coût : 30 \$ pour les 4 séances, ou 10\$ par séance

Méditation et respiration

Professeure : Lipssa Dilip, 514-817-2719

Rejoignez-nous pour un moment de calme et de revitalisation avec notre cours "Réveil Équilibré".

Pendant les 15 premières minutes, nous nous concentrerons sur des exercices de respiration profonde et consciente, revitalisant notre énergie vitale et renforçant notre capacité à gérer le stress. Les 45 minutes suivantes seront consacrées à la méditation guidée, à la pleine conscience et à la visualisation, cultivant la présence et l'harmonie intérieure. Nous explorerons comment apaiser l'esprit.

Ce cours est ouvert à tous les niveaux et vise à cultiver la présence et l'harmonie intérieure, renforçant ainsi votre bien-être quotidien.

Mercredi de 14 h 15 à 15 h 15, salle 8

Du 11 septembre au 29 novembre 2024

Coût : 85 \$ par plage horaire pour 12 semaines

Maximum 12 personnes par cours.

Zumba

Professeure : Karen Tenorio, karentenorio@hotmail.com

Les personnes qui recherchent un cours de Zumba alternatif recréant les mouvements originaux que l'on aime tant, mais avec une intensité adaptée. Les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba® facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination.

Mercredi de 15 h 45 à 16 h 45, salle Alfred-Nolet

Du 4 septembre au 4 décembre 2024 (14 semaines)

Coût : 105 \$

Minimum 9 participants.

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025

Murielle Dubois	Présidente
Danielle Bélair	Vice-présidente
Michelle Gauthier	Secrétaire
André St-Laurent	Trésorier
Josée C. Alessi	Administratrice
Raymond Gagné	Administrateur
Louise Sauvageau	Administratrice

*Représentante de la
ville de Longueuil :*

Maryse Lauzier

LES EMPLOYÉS

- **Marie-Pier Boutin**, directrice générale
- **Élaine Latreille**, commis comptable
- **Marie-Pier Patenaude**, réceptionniste adjointe administrative
- **Cécile Tremblay**, réceptionniste bénévole
- **Alain Bolduc**, entretien ménager
- **Serge Wistaff**, surveillant

Nous sommes fiers de pouvoir compter sur la collaboration de tous nos bénévoles qui assument avec brio la mise en œuvre de l'ensemble de nos activités ainsi que du soutien de nos employés qui en coordonnent le déroulement au quotidien.

LES LOCATAIRES

Pour votre information, ci-dessous les coordonnées pour rejoindre :

Les Artisans Bricoleurs de Longueuil

Jean Gosselin : 514-349-7460

Le Cercle de Fermières Longueuil

514-220-3133 - Boite vocale

Le Club d'échecs de Longueuil

Richard Cloutier : 450-984-1332

<https://clubechecslongueuil.com/>

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS ET DES SORTIES

29 août 2024 Dîner de la rentrée et assemblée générale extraordinaire

24 septembre 2024 Bingo Longueuil

7 novembre 2024 Comédie musicale « Le Matou »

9 novembre 2024 Soirée 45e anniversaire de l'organisme

20 novembre 2024 Pièce de théâtre « Kukum »

27 novembre 2024 Salon du livre de Montréal

4 décembre 2024 Comédie musicale des Cowboys Fringants « Pub Royal »

12 décembre 2024 Pièce de théâtre « Casse-noisette »

ACTIVITÉS AUTOMNE 2024

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
A.M. 9 h à 12 h	<i>Billard</i> <i>Danse en ligne</i>	<i>Billard</i> <i>Mise en forme</i> <i>Yoga sur chaise</i>	<i>Billard</i> <i>Danse en ligne</i>	<i>Billard</i> <i>Ping-pong</i> <i>Yoga sur chaise</i>	<i>Billard</i> <i>Tai-Chi</i>
P.M. 13 h à 17 h	<i>Aquaforme</i> <i>Billard</i> <i>Bridge</i> <i>Yoga régulier</i> <i>Yoga sur chaise</i>	<i>Ateliers Aînés.com</i> <i>Billard</i> <i>Club de lecture</i> <i>Jeux de cartes</i> <i>Mandolina</i> <i>Ping-pong</i>	<i>Aquaforme</i> <i>Autour d'un café</i> <i>Billard</i> <i>Cadence</i> <i>Gymnastique douce</i> <i>Méditation et respiration</i> <i>Yoga sur chaise</i> <i>Yoga du rire</i> <i>Zumba</i>	<i>Billard</i> <i>Cours de peinture</i> <i>Jeu de palet</i>	<i>Billard</i> <i>Bridge</i> <i>Club de marche</i> <i>Scrabble</i>
Soir 18 h à 21 h	<i>Billard</i>	<i>Billard</i>	<i>Billard</i> <i>Club des cinéphiles</i>	<i>Billard</i>	<i>Billard</i>
<p>Samedi: <i>Fléchettes (AM)</i></p> <p>Dimanche: <i>Ping-pong (PM)</i></p>					

Merci à nos partenaires

longueuil

A stylized blue wave graphic consisting of two parallel lines that curve and taper off to the right, positioned below the word 'longueuil'.

BINGO 

Longueuil

1591 boulevard Roland-Therrien, Longueuil