



Inscriptions dès le lundi 25 novembre 2024*

930, rue Saint-Jacques, Longueuil, QC J4H 3E2
450-670-5268

www.maisonlereveil.ca
reception@maisonlereveil.ca

*Voir les détails pour les dates d'inscription à la page 6

TABLE DES MATIÈRES

Notre mission	3
Mot de la directrice générale	4
Renseignements généraux	5
Info-travaux.....	10
SORTIES	11
Bingo Longueuil.....	11
Théâtre : Orgueil et préjugés	11
Cabane à sucre – Érablière Meunier	11
FORMATIONS	12
Cours d'informatique (iPad)	12
Aînés.com : Cours de tablette électronique et cellulaire.....	13
Atelier découverte artistique	13
Cours de peinture acrylique	13
Activité <i>Autour d'un café</i>	14
LOISIRS	15
Bridge.....	15
Club de lecture	15
Ensemble de musique traditionnelle Cadence	15
Jeux de cartes – Pique atout	16
Mandolina.....	16
Scrabble	16
SPORTS	17
Aquaforme.....	17
Billard et Snooker récréatif seulement	17
Club de marche	17
Fléchettes (Dards)	17
Club de marche – projet de recherche MABIDA	18
Danse en ligne	19
Gymnastique douce.....	20
Mise en forme Fit Alphas	20
Pickleball récréatif intérieur.....	20
Ping-Pong récréatif	21
Shuffleboard (jeu de palet)	21
Tai-chi	21
Yoga du rire.....	22
Yoga sur chaise.....	22
Yoga régulier	22
Méditation.....	23

Zumba.....	23
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025.....	24
LES EMPLOYÉS	24
LES LOCATAIRES.....	25
CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS ET DES SORTIES	26
ACTIVITÉS HIVER 2025.....	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

Chers membres,

Avant que l'hiver ne s'installe officiellement, je vous souhaite un très joyeux temps des fêtes, avec de beaux moments avec vos proches. Profitez-en bien pour vous ressourcer et vous reposer.

Nous avons récemment fêté le 45^e anniversaire de notre bel organisme, la Maison Le Réveil. Cette soirée a été un succès, avec plus de 200 personnes participantes, où le plancher de danse était bien rempli. Nous célébrons :

- 45 ans de bris d'isolement chez les aînés
- 45 ans de sorties, d'activités, de voyages et de formations, au service des aînés
- 45 ans d'activités abordables pour respecter le budget des aînés
- 45 ans d'implication bénévole des aînés

La prochaine session, soit celle pour l'hiver 2025, devrait être notre dernière session au 930 Saint-Jacques. Nous serons ensuite relocalisés dans nos locaux temporaires pour la durée des travaux. Pour plus d'informations, je vous invite à consulter la section info-travaux, à la page 10.

Nous continuons à offrir quelques sorties pour la session hiver, avec notre traditionnelle sortie au Bingo Longueuil et la Cabane à sucre, en plus de la pièce de théâtre Orgueil et Préjugés au Théâtre Denise Pelletier.

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 jeudi**.

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
- Vendredi 18 avril 2025, Vendredi Saint
- Lundi 21 avril 2025, lundi de Pâques

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 25 novembre 2024, dès 10h, selon les heures d'ouverture de la réception, pour la plupart des activités.

Pour les sorties, les inscriptions seront à partir du 3 décembre 2024, dès 10h.

Pour l'aquaforme, les inscriptions seront à partir du 9 décembre 2024, dès 10h.

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.

Mesures d'urgence

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 avril 2025 en vue des travaux. Ils devront être vidés au plus tard le 15 avril 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 de 18 à 24 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 13 novembre 2024, les travaux sont prévus pour débuter au printemps 2025. Nous vous tiendrons au courant des développements dès que nous aurons des nouvelles. Les activités de la session hiver 2025 auront donc lieu dans nos locaux habituels (930 rue Saint-Jacques, Longueuil).

Relocalisation : 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), et ce, à partir du printemps 2025.

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.

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 **3 décembre 2024.**

Bingo Longueuil

Mardi 11 février 2025, 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 : mardi 28 janvier 2025

Théâtre : Orgueil et préjugés

Jeudi 27 mars 2025, 20 h, Théâtre Denise Pelletier

À l'aube du XIXe siècle, en Angleterre, alors que la famille Bennet se retrouve désargentée, les trois sœurs du clan doivent prendre mari pour désencombrer leur avenir. Mais l'indépendante Elizabeth refuse de se soumettre aux dogmes, au mariage arrangé, aux politesses feintes. Elle trace son chemin sans courber l'échine sous le poids des mondanités.

Rangées N et O

Coût sans transport : 36 \$

Coût avec transport : 56 \$ (départ de l'autobus à 18h40)

Date limite pour l'achat de billets : 21 février 2025

Cabane à sucre – Érablière Meunier

Mardi 1^{er} avril 2025, 11 h

Animation de Carl Gauthier. Quelques places disponibles avec transport, prix à déterminer.

Coût : 39\$ (sans transport)

Date limite pour l'achat de billets : 1^{er} mars 2025

NOUVEAUTÉ!

Cours d'informatique (iPad)

Responsable : Centre d'éducation des adultes d'Outremont
Information : La Maison Le Réveil 450-670-5268

Cours débutant tablette IPad (tablette fournie sur demande).

Notions de base et certaines applications : calendrier, photo, jeux, etc.

Vendredi de 9 h 30 à 12 h

Du 17 janvier au 4 avril 2025

Congés : 14 février et 7 mars 2025

Durée : 10 semaines

Coût : Gratuit (voir document requis)

Minimum 16 participants, maximum 24

Date limite d'inscription : 6 décembre 2024

Cours intermédiaire tablette IPad (Tablette fournie sur demande)

Applications utilitaires (calendrier, rappels, etc.), utilisation du iCloud, applications médiatiques, et plus encore.

Vendredi de 13 h à 15 h 30

Du 17 janvier au 4 avril 2025

Congés : 14 février et 7 mars 2025

Prérequis : être capable de faire une majorité des actions de l'outil d'évaluation ([cliquez ici pour consulter l'outil d'évaluation](#))

Durée : 10 semaines

Coût : Gratuit (voir document requis)

Minimum 16 participants, maximum 24

Date limite d'inscription : 6 décembre 2024

Documents requis :

Personnes nées au Canada : certificat de naissance avec le nom des parents.

Personnes nées à l'extérieur du Canada :

- Certificat ou carte de citoyenneté OU carte de résidence permanente valide
- Carte d'assurance maladie du Québec valide

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 adaptée 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 Frédérique Lamoureux par téléphone ou par courriel à coordination@maisonlereveil.ca.

Atelier découverte artistique

Professeure : Lise Roy, productionslr@hotmail.com

Ose ta créativité! Dix semaines d'ateliers interactifs guidés afin d'explorer une variété de techniques et de produits. Le matériel sera fourni, et chacun pourra conserver tous ses projets. Voici nos projets pour cette session : abstraction avec encres et couleurs, collage et peinture, portrait au dessin, rouleaux à l'acrylique, et un projet surprise à l'aquarelle.

Judi de 13 h à 15 h 30, salle 3

Du 23 janvier au 3 avril 2025 (10 semaines)

Congé : 6 mars 2025

Coût : 150 \$ (et 75 \$ de matériel, à payer directement à la professeure).

Maximum 18 participants.

Cours de peinture acrylique

Professeure : Lise Roy, productionslr@hotmail.com

Ce cours est consacré à la peinture acrylique! Que tu sois un Picasso en herbe ou un novice total, tu seras accompagné pour créer un chef-d'œuvre qui te ressemble. Attention, le matériel n'est pas fourni, donc n'oublie pas d'apporter ton matériel et ta créativité ! Au plaisir de créer ensemble.

Judi de 9 h 30 à 12 h, salle 3

Du 23 janvier au 3 avril 2025 (10 semaines)

Congé : 6 mars 2025

Coût : 150 \$ (matériel non fourni).

Maximum 18 participants.

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.

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

29 janvier*	Atelier « L'adaptation du stress » animé par Élodie Thalmensy du carrefour le Moutier*
5 février	Jeux de société
12 février	Conférence « Au volant de ma santé » présentée par Évelyne Cazalais de la société de l'assurance automobile du Québec
19 février	Projection du film « <i>La Bolduc</i> », maïs soufflé inclus (à 13 h)
26 février*	Atelier « La tolérance à l'incertitude » animé par Élodie Thalmensy du carrefour le Moutier*
5 mars	Jeux de société
12 mars	Atelier généalogie animé Jacques Émond, il vous fait part de ses découvertes !
19 mars	Jeux de société
26 mars*	Atelier « La souplesse émotionnelle » animé par Élodie Thalmensy du carrefour le Moutier*
2 avril	Jeux de société
9 avril	Atelier sur « l'abus auprès des aînés » animé par le Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil

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

* Les trois conférences offertes par le Carrefour le Moutier doivent être suivies ensemble, il n'est pas possible de s'inscrire à seulement une ou deux conférences.

Bridge

Responsable : Richard Gamache 450-442-9003

Lundi et vendredi à 13 h, salle Alfred-Nolet

Du 10 janvier au 14 avril 2025

Coût : 3 \$ par participation

Club de lecture

Responsable : Marie Laure Bélanger

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

Mardi de 13 h à 15 h, salle 11

14 janvier, 11 février, 11 mars et 8 avril 2025

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 4

Du 15 janvier au 16 avril 2025 (14 semaines)

Coût : 18 \$

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 14 janvier au 15 avril 2025

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 de 13 h 30 à 15 h 30, salle 4

Du 14 janvier au 15 avril 2025 (14 semaines)

Coût : 18 \$

Scrabble

Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

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

Du 10 janvier au 11 avril 2025 (14 semaines)

Coût : 18 \$

Maximum 22 participants

Aquaforme

Responsable : Chantal Allard, 514-923-1082

Note importante : inscriptions à partir du 9 décembre seulement.

Lundi de 14 h à 14 h 55, piscine Olympia

Mercredi de 13 h à 13 h 55, piscine Olympia

Mercredi de 14 h à 14 h 55, piscine Olympia

Du 13 janvier au 16 avril 2025 (13 semaines)

Congé : 3 et 5 mars 2025 (semaine de relâche)

Coût : 80 \$

Maximum 30 participants par plage-horaire.

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 6 janvier au 17 avril 2025

Coût : 45 \$

Club de marche

Responsable : Sylvie Morin, 514-516-4503

Vendredi à 13 h 30, parc Michel-Chartrand

Du 10 janvier au 11 avril 2025 (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 11 janvier au 12 avril 2025 (14 semaines)

Coût : 18 \$

Maximum 13 participants

Club de marche – projet de recherche MABIDA

Marcher pour se déplacer : Bienfaits et Défis pour les Aînés.

Judi, de 10 h à 11 h, départ de la Maison Le Réveil

But de la recherche : Approfondir les connaissances sur la mise en place de programme favorisant la mobilité active et leurs effets sur la santé physique (prévention des chutes, maintien à domicile, etc.).

Critères :

- Être âgé.e de 65 ans et plus
- Être disponible pour les 15 séances du projet
- Ne pas marcher régulièrement l'hiver
- Ne pas avoir besoin d'un fauteuil roulant, ni d'une canne blanche
- Ne pas avoir de déficit cognitif.

Le participant s'engage à :

- Venir marcher 1 fois par semaine avec un kinésologue pendant 12 semaines
- Suivre la formation de 2 heures, abordant les notions de la pratique de la marche sécuritaire en hiver

Horaire :

- Évaluation individuelle dans la semaine du 9 décembre 2024 (durée de 2 heures).
- Formation : jeudi 9 janvier 2025, de 10 h à 12 h
- Marche : jeudi matin, de 10 h à 11 h, du 16 janvier au 3 avril 2025
- Évaluation individuelle finale (date à déterminer)

Danse en ligne

Responsable : Cécile Tremblay, 514-351-7328

Professeure : Joanne Picard

Du 13 janvier au 9 avril 2025, salle Alfred-Nolet

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

Lundi	10 h 55 à 11 h 55	Débutant 1	65 \$
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 : 17 \$ pour deux pratiques ou 10\$ à la porte (carte de membre obligatoire)

Ouverts à tous : 21 février et 28 mars 2025

Souper danse

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

Samedi 8 février 2025, 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

Samedi 12 avril 2025, 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

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. Aucun mouvement au sol.

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

Du 15 janvier au 2 avril 2025 (12 semaines)

Coût : 105 \$

Minimum 9 participants

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 11 h 15 à 12 h 15, salle Alfred-Nolet

Du 14 janvier au 15 avril 2025 (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 **14 séances** **95 \$**

Vendredi, de 18 h 30 à 20 h 30 **14 séances** **95 \$**

Du 13 janvier au 16 mai 2025

Congés : 3 mars 2025, 7 mars 2025, 4 au 21 avril 2025
inclusivement

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 12 janvier au 17 avril 2025 (14 semaines)

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 6 janvier 2025.

Shuffleboard (jeu de palet)

Responsable : Bruno Caron, 450-651-0230

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

Du 16 janvier au 17 avril 2025 (14 semaines)

Coût : 18 \$

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 10 janvier au 11 avril 2025 (14 semaines)

Coût : 105 \$

Yoga du rire

Professeure : Sylvie Dagenais-Douville

Le yoga du rire combine le rire inconditionnel à des respirations yogique. Tout le monde peut rire sans raison. Le rire intentionnel se transforme rapidement en rire naturel, communicatif et contagieux. La respiration profonde effectuée entre les exercices de rire, assure une meilleure oxygénation qui vient appuyer le système immunitaire.

Mercredi, de 13 h 30 à 14 h 30, salle 3

15 janvier, 22 janvier, 12 février, 26 février, 9 avril et 16 avril.

Coût : 50 \$ pour les 6 séances, ou 10\$ par séance

Yoga sur chaise

Professeure : Lipssa Dilip, 514-817-2719

Aucun mouvement au sol, assis et debout, activité adaptée au besoin du participant. Aucun pré requis.

Lundi de 13 h à 14 h, salle 8

Mardi 9 h 30 à 10 h 30, salle 8

Mardi 10 h 45 à 11 h 45, salle 8

Mercredi de 13 h à 14 h, salle 8

Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30, salle 8

Du 13 janvier au 3 avril 2025 (12 semaines)

Coût : 85 \$ par plage horaire

Maximum 12 personnes par cours.

Yoga régulier

Professeure : Lipssa Dilip, 514-817-2719

Tapis de sol requis, mouvement au sol.

Lundi de 15 h 30 à 16 h 30, salle 8

Mercredi de 15 h 30 à 16 h 30, salle 8

Du 13 janvier au 2 avril 2025 (12 semaines)

Coût : 85 \$ par plage horaire

Minimum 8 maximum 9 personnes par cours.

Méditation

Professeure : Lipssa Dilip, 514-817-2719

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

Activité consacrée 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.

Lundi 14 h 15 à 15 h 15, salle 8

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

Du 13 janvier au 2 avril 2025 (12 semaines)

Coût : 85 \$ par plage horaire

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 15 janvier au 2 avril 2025 (12 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
- **Frédérique Lamoureux**, 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.

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 - Boîte vocale

Le Club d'échecs de Longueuil

Richard Cloutier : 450-984-1332

<https://clubechecslongueuil.com/>

JANVIER

29 janvier, 13h30

Atelier l'adaptation du stress

FÉVRIER

11 février, 17 h

Sortie Bingo Longueuil

12 février, 13h30

Conférence "Au volant de ma santé"

26 février, 13h30

Atelier "la tolérance à l'incertitude"

MARS

12 mars, 13h30

Atelier généalogie

26 mars, 13h30

Atelier "la souplesse émotionnelle"

27 mars, 20 h

Théâtre : Orgueil et préjugés

AVRIL

1 avril, 11 h

Cabane à sucre

9 avril, 13h30

Atelier sur l'abus auprès des aînés

ACTIVITÉS HIVER 2025

	<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>Cours de peinture</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>Méditation</i> <i>Yoga régulier</i> <i>Yoga sur chaise</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</i> <i>Yoga régulier</i> <i>Yoga sur chaise</i> <i>Yoga du rire</i> <i>Zumba</i>	<i>Billard</i> <i>Atelier découverte artistique</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>Pickleball</i>	<i>Billard</i>	<i>Billard</i> <i>Club des cinéphiles</i>	<i>Billard</i>	<i>Billard</i> <i>Pickleball</i>
Samedi: <i>Fléchettes (AM)</i>					
Dimanche: <i>Ping-pong (PM)</i>					

Merci à nos partenaires

longueuil



BINGO 
Longueuil

1591 boulevard Roland-Therrien, Longueuil