

Centre de services et activités pour les personnes de 50 ans et plus
des Basses-Laurentides




Pour une dernière fois... 

Après plus de 15 ans de vie heureuse et animée dans un endroit qui a grandement servi l'aventure du Centre 50+ Blainville, le sous-sol de l'église NDA vivra pour une autre cause, les petits bébés et leur maman! C'est donc en avril, selon les prévisions de la ville de Blainville, que nous déménagerons dans les nouveaux locaux du Centre situés dans la Maison des Associations. Nous aurons la chance d'occuper une partie de l'espace et ainsi de vous faire bénéficier des lieux avec l'ensemble des cours et activités au début de l'automne prochain, probablement, ou peut-être avant si cela est possible.

Mais d'ici là, nous avons encore 4 mois pour utiliser des locaux actuels et se consacrer pleinement à nos cours et activités. Justement, une nouveauté s'offre à nous, «Musclez vos méninges», question de faire travailler notre mémoire et notre vivacité d'esprit. D'autres cours prennent une pause car certains de nos enseignants optent pour leur retraite ou ont besoin de repos, nous retrouverons alors l'ensemble de ces formations au début de l'automne 2020.

C'est une chance que nos membres fondateurs aient créé cette association qui permet de briser l'isolement. Je crois, d'ailleurs, qu'ils sont fiers d'en voir la progression et qu'ils approuvent les prochains changements. C'est évident que cela demandera de l'adaptation, de la patience et des ajustements, «Rome ne s'est pas faite en un jour...»!

En attendant de fouler les nouveaux locaux, profitons du Centre actuel, pour une dernière fois... avant de s'en aller...! 

Je vous souhaite un temps des fêtes à l'image de vos désirs les plus chers!

Mireille Lauzon

Calendrier de la saison hivernale 2020



- S.V.P. lire les modalités d'inscription à la page 15.
- **Journées d'inscription : lundi 9 décembre au jeudi 12 décembre de 9h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00**
- **Date limite pour les annulations de cours/activités par le Centre (inscriptions insuffisantes) : vendredi 13 décembre**
- **Le Centre fait des appels seulement lorsqu'il doit annuler des cours/activités**
- Début de la saison: lundi 6 janvier Fin de la saison : vendredi 3 avril 2020

Besoin d'aide pour compléter votre inscription?

Présentez-vous à la journée d'inscriptions, lundi 9 décembre de 9h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00. Des conseillers seront là pour vous accueillir. Ce sera l'occasion de renouveler votre carte de membre, de déposer votre formulaire d'inscription sur place et reprendre contact avec vos amis autour d'un bon café.

Horaire régulier

Sauf indication contraire, les cours et activités ont lieu aux heures régulières suivantes: du lundi au vendredi, de **09h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00.**

Où sont les locaux ?

Ils sont situés au 1015-A boulevard du Curé-Labelle à Blainville, à l'angle nord-ouest de la 70^e avenue ouest (au sous-sol de l'église Notre-Dame de l'Assomption), mais nous offrons également des cours au Centre Récréoaquatique de Blainville, au Salon de quilles Ste-Thérèse, au Parc du Domaine Vert, au Parc Jacques-Viger et au Manège du Parc équestre.

Votre conseil d'administration

Le conseil d'administration est formé des personnes suivantes :

| | |
|-------------------------------------|---|
| Président | : Richard Labelle |
| Vice-Président | : Réjean Brière |
| Secrétaire | : Mireille Lauzon |
| Trésorier | : Lucien Levesque |
| Administrateurs et Administratrices | : Christianne Bernier : Francine Bérubé : Jean-François Bourget : Roger Cyr : Michel Franc : Jean-Claude Letarte : David Lévesque |

Pour nous rejoindre

Adresse civique :

1015-A boul. Curé Labelle, Blainville
Téléphone : 450-435-1708
Télécopieur : 450-435-3003

Courriel :

centre50plusblainville@videotron.ca

Site internet :

www.centre50plusblainville.qc.ca

Adresse postale :

Centre 50+ Blainville
1001 Chemin du Plan Bouchard
Casier postal #19
Blainville (Québec) J7C 4N4

Bibliothèque – service aux membres

Grâce à la collaboration de nombreux donateurs, nous sommes en mesure de vous fournir un service de bibliothèque comptant plus de 1000 titres qui combleront vos besoins de lecture dans différents domaines. Merci à tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à créer notre bibliothèque. Nous procédons régulièrement à sa mise à jour. Aidez-nous à garder notre bibliothèque vivante et intéressante.

Ce service est offert aux membres seulement. Vous pouvez faire des emprunts pour un (1) mois. Vous n'avez qu'à remplir la fiche à l'intérieur de la couverture du livre et la remettre à l'accueil. Au retour de vos livres, déposez-les dans le panier situé derrière la porte d'entrée afin que nous puissions remettre la fiche à l'intérieur, et les replacer dans les rayons.

Afin de s'assurer de poursuivre le service de prêts de livres au nouveau Centre 50+Blainville, nous vous demandons de remettre tous vos emprunts au plus tard le jeudi 2 avril 2020.

À l'agenda :

| | | | |
|---------|----------|----------|--|
| Janvier | 3 : | vendredi | Collecte de sang à Blainville de 13h30 à 19h00 (école NDA) |
| | 6 : | lundi | Début des cours et activités |
| | 13 : | lundi | Conférence : Compostelle d'hier à aujourd'hui (13h30) |
| Février | 3 : | lundi | Brin de caouette, Cocomania, (8h30) |
| | 13 : | jeudi | Dîner mensuel des membres à l'occasion de la St-Valentin (11h30) |
| | 18 : | mardi | Journée Plein air hivernal au Domaine Vert |
| Mars | 2 : | lundi | Brin de caouette, Cocomania, (8h30) |
| | 24 au 26 | | Inscriptions aux cours du printemps |

Fermeture des locaux vendredi 3 avril 2020 :

En prévision du déménagement du Centre, le Conseil d'administration a pris la décision que tous les cours et activités de la saison hivernale se termineront vendredi le 3 avril prochain. Par contre, une saison printanière suivra pour les cours et activités qui auront lieu à l'extérieur des locaux actuels du Centre, tels que : Centre communautaire de Blainville, Centre Récréoaquatique, concert à l'église N.D.A., déjeuner des bénévoles dans un resto, Manège du Parc Équestre, Parc du Domaine Vert, Parc Jacques-Viger et Salon de quilles Ste-Thérèse.

Notre programmation régulière reprendra à l'automne 2020

| | | | |
|-------|-----|----------|---|
| Avril | 6 : | lundi | Déjeuner des bénévoles, Cocomania |
| | 8 : | mercredi | Concert de «Chantons avec plaisir», église N.D.A. (19h30) |

SOMMAIRE DES COURS ET ACTIVITÉS

| | | | |
|------------------------------|-----------|----------------------------------|------|
| Ateliers Facebook /Messenger | p 13 | Instagram | p 14 |
| Aérobic | p 6 | Kijiji – achats en ligne | p 14 |
| Anglais | p 10 – 11 | Marche en forêt | p 5 |
| Aquajogging | p 6 | Mise en forme | p 5 |
| Baseball-poches | p 9 | Musclez vos méninges | p 12 |
| Billard | p 11 | Musculation et stretching | p 7 |
| Bouger à votre rythme | p 7 | Odyscène | p 17 |
| Bridge amical | p 11 | Passion scrabble amical | p 9 |
| Chantons avec plaisir | p 9 | Peinture | p 10 |
| Club 500 | p 11 | Ping-pong | p 10 |
| Danse en ligne | p 8 | Pinterest | p 14 |
| Doigts de fée | p 12 | Plein air hivernal | p 6 |
| En mouvement | p 8 | Quilles | p 9 |
| Espagnol (conversation) | p 11 | Tablettes électroniques | p 13 |
| Étirement (stretching) | p 7 | Université du 3 ^e âge | p 16 |
| Gérer vos photos | p 14 | Zumba gold | p 8 |

Respect des échéances

Dans l'organisation générale de ses nombreuses activités, le Centre doit respecter des échéances auprès de ses partenaires, fournisseurs et responsables de cours/activités. **Lorsque les dates d'inscription sont dépassées ou que les maxima sont atteints, c'est avec regret que nous devons refuser de nouvelles inscriptions.**

Pour vous éviter de mauvaises surprises et pour réserver votre place, nous vous recommandons donc de ne pas dépasser les dates limites qui sont indiquées.

Modification ou abandon de cours

Lorsque vous désirez modifier ou abandonner un cours, vous devez vous présenter au bureau de l'accueil afin de remplir le formulaire approprié. Il nous sera alors plus facile de donner un suivi rapide et adéquat. **Aucune modification ou abandon ne seront acceptés au téléphone.**

Inscription pour les membres seulement

Nos cours et activités s'adressent exclusivement aux membres du Centre.

Carte de citoyen

Il sera nécessaire de donner le numéro de la carte de citoyen sur le formulaire d'inscription pour participer aux activités suivantes :

- pour **l'aquajogging**, c'est la carte du citoyen de Blainville (résident ou non-résident) qu'on peut se procurer au Centre Récréoaquatique de Blainville;
- pour la **marche en forêt**, les résidents de Blainville, Boisbriand, Mirabel et Ste-Thérèse doivent présenter leur carte de citoyen pour stationner gratuitement au Parc du Domaine Vert.

Tempête hivernale : Veuillez considérer que le Centre est fermé, que tous les cours et activités sont annulés lorsque les médias avisent que la Commission Scolaire de la Seigneurie des Mille-Îles est fermée (450-974-7000).

Collecte de sang Héma-Québec

Événement annuel parrainé par le Centre 50 + Blainville depuis maintenant treize (13) ans, la collecte de sang Héma-Québec se tiendra cette année le vendredi 3 janvier de 13h30 à 19h30, au gymnase de l'école N.D.A., 1027 boul. Curé-Labelle, à Blainville, à côté du Centre.

Nous avons comme objectif de recevoir 125 donneurs, et même de le dépasser.

Si on ne peut nous même être donneur, des gens de notre entourage le peuvent sans doute : invitons-les à se présenter.

Rappelons-nous, un don de sang c'est un don de vie, nous pourrions tous en avoir besoin un jour!

Amenez un ami ou un parent!

Journée de plein-air hivernal

Le mardi 18 février, les membres seront invités à vivre une journée de plein-air hivernal : dîner style pique-nique hivernal, nombreuses activités intérieures et extérieures. Surveillez nos informations.

Voyages Blainville

Lorsque la programmation 2020 de l'agence Voyages Blainville sera connue, le Centre proposera à ses membres certaines destinations pour des voyages de courte durée (1 à 3 jours). Nous vous invitons à surveiller nos informations.

+++++
GRAND MERCI!

GRAND MERCI!

GRAND MERCI!

À nos généreux partenaires :

Aux entreprises et commerces qui nous appuient :

- * Desjardins Caisse de l'Envolée
- * Stablex
- * Ville de Blainville

- * Benny & Co. Blainville
- * Café Dépôt, Blainville
- * Groupe Domco
- * Papeterie Blainville Inc



HIVER 2020

ATTENTION! ATTENTION!

Renouvellement de votre carte de membre

Lors de votre inscription à un cours ou activité, assurez-vous de renouveler votre carte de membre annuelle si elle est échue. (voir formulaire d'inscription)

Si vous vous êtes inscrit à une activité gratuite en septembre, vous n'avez pas à le refaire pour l'hiver.

MISE EN FORME

Salle du Manège du Parc équestre

Responsable : France Granger

cours

Description : programme collectif d'activités physiques. Chaque séance se divise en quatre segments. Nous débutons par une période d'échauffement suivie d'une des cinq routines Vie-Active au son d'une musique entraînante. Vient ensuite une pause de dix minutes. Nous poursuivons enfin avec, en alternance, la tonification, le cardio, des exercices avec bâton, élastique, haltères ou s'inspirant du tai-chi, de la boxe ou du yoga/pilates. La séance prend fin par une période d'étirements. **Deux rencontres par semaine. Relâche : 21 – 23 janvier, 3 – 5 mars**

Début : mardi 7 janvier Fin : jeudi 2 avril Durée : 33 heures / 11 semaines max. 60

Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, petites haltères, élastiques

| Jours | Heures | Coût | Code |
|----------------|---------------|------|------|
| mardi et jeudi | 09h00 à 10h30 | 55\$ | H-1 |

MISE EN FORME

Salle du Manège du Parc équestre

Responsable : France Granger

cours

Description : programme collectif d'activités physiques. Chaque séance se divise en quatre segments. Nous débutons par une période d'échauffement suivie d'une des cinq routines Vie-Active au son d'une musique entraînante. Vient ensuite une pause de dix minutes. Nous poursuivons enfin avec, en alternance, la tonification, le cardio, des exercices avec bâton, élastique, haltères ou s'inspirant du tai-chi, de la boxe ou du yoga/pilates. La séance prend fin par une période d'étirements. **Relâche : 22 janvier, 4 mars**

Début : mercredi 8 janvier Fin : mercredi 1^{er} avril Durée : 11 heures / 11 semaines max. 60

Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, petites haltères, élastiques

| Jours | Heures | Coût | Code |
|----------|---------------|------|------|
| mercredi | 11h30 à 12h30 | 30\$ | H-2 |

MARCHE EN FORÊT

Parc du Domaine Vert, 10423 Montée Ste-Marianne, Mirabel

Responsables bénévoles : Andrée Duhamel et Nicole Lanthier

activité

Description : la marche est sans contredit l'activité physique la plus populaire. Elle est peu coûteuse, accessible à tous et ce, peu importe la condition physique. Pratiquée de façon régulière, la marche constitue un moyen efficace pour adopter un mode de vie actif. Nous marchons environ 5 km en une heure.

Début : mercredi 8 janvier Fin : mercredi 1^{er} avril Durée : 13 heures / 13 semaines

Indispensables à prévoir : chaussures de marche Maximum : 24 personnes (10 places disponibles)

| Jours | Heures | Coût | Code |
|----------|---------------|---------|------|
| mercredi | 10h00 à 11h00 | Gratuit | H-3 |

Remarque : 1. **Rencontre d'organisation et marche mercredi le 8 janvier à 10h00 au Chalet du Parc du Domaine Vert.**

PLEIN AIR HIVERNAL

Responsable bénévole : Roger Cyr

activité

Description : Nous offrons la possibilité de participer à un choix d'activités de **plein air** hivernal (journées ponctuelles selon la température) :

1. Ski de fond au Parc du Domaine vert seulement
2. Raquettes (si responsable pour l'activité)
3. Patinage sur Anneaux de glace, au Parc **Bois de Belle Rivière** (seulement) Environ 3 à 4 sorties

Prévoir les frais reliés aux diverses sorties

Remarques : 1. Les responsables de chaque activité seront présentés lors de la rencontre d'organisation.
2. **Rencontre d'organisation : le mardi 7 janvier à 13h30 à la salle Lise-Bélanger**

H-4

AQUAJOGGING : Centre Récréoaquatique de Blainville, 190 rue Marie-Chapleau

cours

Description : Munis d'une ceinture de flottaison adaptée, les participants pourront faire de la marche ou de la course en eau profonde, sans trop d'impact sur les articulations et le dos, dans la partie profonde du bassin de natation. **Choisir 1 des 2 périodes pour le vendredi (10h ou 11h). Arriver 20 minutes avant le cours.**

| Début : mardi 14 janv. Fin : mardi 17 mars | Relâche : mardi 3 mars | | |
|--|--|------|------|
| Début : vend. 17 janv. Fin : vend 27 mars | Relâche : vendredi 21 février et 6 mars | | |
| Durée : 9 heures / 9 semaines | Participants : minimum :11 maximum : 18 | | |
| Jour | Heures | Coût | Code |
| mardi | 10h00 à 11h00 | 70\$ | H-5 |
| vendredi | 10h00 à 11h00 | 70\$ | H-6 |
| vendredi | 11h00 à 12h00 | 70\$ | H-7 |

Carte du citoyen obligatoire (résident ou non résident) disponible à la piscine ou à la Bibliothèque municipale Paul-Mercier de Blainville.

AÉROBIE sans impact et exercices

Salle du Manège du Parc équestre

Formatrice : France Granger

cours

Description: échauffement, tonification et raffermissement des muscles. Travail du cardio avec des mouvements dynamiques sans impact, sur une musique entraînante.

mardi et jeudi : début : 7 janvier fin : 2 avril 22 h / 11 sem. **Relâche : 21-23 janv. / 3-5 mars**

mercredi et vend. : début : 8 janvier fin : 3 avril 22 h / 11 sem. **Relâche : 22-24 janv. / 4-6 mars**

Participants: minimum 12 maximum 21

| Jour | Heure | Coût | Code |
|----------|---------------|------|------|
| mardi | 13h00 à 14h00 | 85\$ | H-8 |
| jeudi | 13h00 à 14h00 | | |
| mercredi | 9h00 à 10h00 | 80\$ | H-9 |
| vendredi | 9h00 à 10h00 | | |

À prévoir : tapis d'exercice, chaussures, vêtements confortables, serviette, altères 2 lbs et + (facultatif), eau

ÉTIREMENTS (stretching)**Salle du Manège du Parc équestre**

Formatrice : France Granger

cours

Description: les étirements redonnent souplesse, flexibilité, et libèrent les tensions, améliorent votre qualité de vie au quotidien.

- | | | | |
|---------------------|-------------------|-----------------------------|---|
| 1. mardi et jeudi : | début : 7 janvier | fin : 2 avril | Relâche : 21-23 janv. / 3-5 mars |
| 2. mercredi : (**) | début : 8 janvier | fin : 1 ^{er} avril | Relâche : 22 janv. et 4 mars |

Durée : 22 hrs / 11 sem. - (**) 11 hrs / 11 sem.

Participants : minimum 12 maximum : 21

| Jour | Heure | Coût | Code |
|----------|---------------|------|-------|
| mardi | 14h15 à 15h15 | 85\$ | H- 10 |
| jeudi | 14h15 à 15h15 | | |
| mercredi | 10h15 à 11h15 | 45\$ | H- 11 |

À prévoir: tapis d'exercice, chaussures, vêtements confortables, serviette, bouteille d'eau

BOUGER À VOTRE RYTHME**Salle du Manège du Parc équestre**

Formatrice : France Granger

cours

Description : Défi personnel. Des exercices spécifiques pour les muscles précis sous la supervision constante de l'entraîneur en prévention ou modification face à vos limitations. **Relâche : 24 janvier et 6 mars**

Début : vendredi 10 janvier Fin : vendredi 3 avril

Participants : minimum 12 - maximum 21

Durée : 13,45 heures / 11 semaines

Souliers confortables et bouteille d'eau

| Jour | Heures | Coût | Code |
|----------|---------------|------|------|
| vendredi | 10h15 à 11h30 | 55\$ | H-12 |

MUSCULATION ET STRETCHING**Salle du Manège du Parc équestre**

Formatrice : France Granger

cours

Description : exercices préventifs et thérapeutiques afin d'améliorer votre vie au quotidien suivi d'une période d'étirements afin de relâcher les tensions musculaires. Tonification au niveau des muscles, amplitude du mouvement, diminution de blessures. (La Prévention). Souliers d'exercice, tapis d'exercices, poids 1 lb, 2 lbs ou 3lbs facultatif, serviette et bouteille d'eau.

Début : mardi : 7 janvier Fin : mardi 31 mars

Participants : minimum 12 - maximum 21

Durée : 13,45 hrs / 11 semaines

Relâche : 21 janvier et 3 mars

| Jour | Heures | Coût | Code |
|-------|---------------|------|------|
| mardi | 10h45 à 12h00 | 55\$ | H-13 |

EN MOUVEMENT**Salle du Manège du Parc équestre**

Formatrice : France Granger

cours

Description : Danser à 8 ans, à 15 ans et pourquoi pas à 50 ans et plus? Technique en danse : échauffement, apprentissage du rythme, de l'émotion, de la mémoire et de la coordination sur de la musique diversifiée et entraînante. Chorégraphie de différents styles : jazz funky, latino, Broadway, contemporain etc... Danser pour soi dans le **PLAISIR**.

Relâche : 23 janvier et 5 mars

| | | | | | |
|------------------------------------|---------------|---------------------|------|--|--|
| Début : jeudi 9 janvier | | Fin : jeudi 2 avril | | Participants : minimum 12 - maximum 21 | |
| Durée : 13,45 heures / 11 semaines | | | | Souliers confortables et bouteille d'eau | |
| Jour | Heures | | Coût | Code | |
| jeudi | 10h45 à 12h00 | | 55\$ | H-14 | |

TAI-CHI CHUAN

Les cours de Tai-Chi Chuan reprendront à l'automne 2020

ZUMBA GOLD**Parc Jacques-Viger à Blainville, angle 70^e ave. et rue Alain**

Formatrice : Maureen Bond, instructrice certifiée

cours

Description : Un programme de conditionnement physique adapté aux personnes de 50 ans et plus, qui s'appuie sur des rythmes et des routines inspirées des danses latines. La formule «zumba gold» modifie les mouvements et le rythme pour s'adapter aux besoins des seniors actifs. Mouvements amusants et faciles à suivre, dans une atmosphère de fête stimulante. Venez vous amuser et vous mettre en forme.

| | | | | | |
|---------------------------------|---------------|---------------------|------|--------------------------------------|--|
| Début : jeudi 9 janvier | | Fin : jeudi 26 mars | | Participants : minimum 10 maximum 20 | |
| Durée : 12 heures / 12 semaines | | | | | |
| Jour | Heure | | Coût | Code | |
| jeudi | 10h15 à 11h15 | | 90\$ | H-15 | |

DANSE EN LIGNE 1 (DÉBUTANTS)**Parc Jacques-Viger à Blainville, angle 70^e ave. et rue Alain**

Formatrice : Maureen Bond

cours

Description : Danser, un élan de santé, un rayon de gaieté. Activité physique très populaire qui met à contribution la mémoire, le rythme et la souplesse, en favorisant les rencontres. Enlignez-vous!

| | | | | | |
|---------------------------------|---------------|---------------------|------|--|--|
| Début : jeudi 9 janvier | | Fin : jeudi 26 mars | | Participants : minimum 10 - maximum 20 | |
| Durée : 12 heures / 12 semaines | | | | | |
| Jour | Heures | | Coût | Code | |
| jeudi | 11h30 à 12h30 | | 80\$ | H-16 | |

DANSE EN LIGNE 2 (INTERMÉDIAIRE)**Parc Jacques-Viger à Blainville, angle 70^e ave. et rue Alain**

Formatrice : Maureen Bond

cours

Description : Danser, un élan de santé, un rayon de gaieté. Activité physique très populaire qui met à contribution la mémoire, le rythme et la souplesse, en favorisant les rencontres. Enlignez-vous!

| | | | | | |
|---------------------------------|--------------|---------------------|------|--|--|
| Début : jeudi 9 janvier | | Fin : jeudi 26 mars | | Participants : minimum 10 - maximum 20 | |
| Durée : 12 heures / 12 semaines | | | | | |
| Jour | Heures | | Coût | Code | |
| jeudi | 9H00 À 10H00 | | 80\$ | H-17 | |

BASEBALL-POCHES

Centre / salle Lise-Bélanger

Responsables bénévoles : J.C. Letarte, secondé par R. Thériault

activité

Description : Venez vous divertir en participant à ce jeu dont les règles sont issues du sport très connu qu'est le baseball, en lançant des poches dans les ouvertures d'un jeu de poches. L'équipe à l'attaque marque des points jusqu'à ce qu'elle accumule trois (3) retraits. Une partie entre deux (2) équipes de 9 joueurs a une durée de 7 manches.

| | | | | | |
|-----------------------------|--------------|------------------------|-------|---------------------|--|
| Début : vendredi 10 janvier | | Fin : vendredi 3 avril | | Durée : 13 semaines | |
| Jour | Heures | Coût | Code | | |
| vendredi | 9h30 à 12h00 | gratuit | H -18 | | |

QUILLES

Responsables bénévoles : Mario Lépine, secondé par Nicole Lamontagne

activité

Description : Voilà une belle occasion de vous joindre à un bon groupe d'adeptes des petites quilles **comme remplaçant**. C'est une belle activité qui n'a plus besoin de présentation.

| | | | | | |
|--------------------------------------|---------------|-------------------------|-------------------------------|---------------------|--|
| Début : mercredi 8 janvier | | Fin : mercredi 6 mai | | Durée : 18 semaines | |
| Indispensables : souliers de quilles | | | Joueurs de quilles recherchés | | |
| Jour | Heures | Coût | Code | | |
| mercredi | 09h00 à 12h00 | prix hebdomadaire 12 \$ | H-19 | | |

Remarques : 1. L'activité a lieu au **Salon de quilles Ste-Thérèse**, 175 rue Duquet, angle boul. Ducharme
2. Pour les nouveaux inscrits, si vous avez déjà joué, indiquer votre moyenne dans la section «Commentaires» du formulaire d'inscription.

PASSION SCRABBLE AMICAL

Centre / salle Lise-Bélanger

Responsables bénévoles : Monique Bélanger, assistée de Madeleine Borduas

cours

Description : Vous êtes en quête d'améliorer votre vocabulaire? Voici donc l'occasion en vous initiant au scrabble « amical ». Le principe du jeu est que 2, 3 ou 4 joueurs réunis autour d'un même jeu pigent chacun leur tour des lettres dans le but de former des mots sur le jeu en rattachant leurs lettres aux mots déjà formés.

Vous êtes déjà adepte de ce jeu, joignez-vous au groupe *existant*.

| | | | | | |
|-------------------------|---------------|---------------|------|---------------------|--|
| Début : lundi 6 janvier | | Fin : 30 mars | | Durée : 13 semaines | |
| Jour | Heures | Coût | Code | | |
| lundi | 13h00 à 16h00 | gratuit | H-20 | | |

CHANTONS AVEC PLAISIR

Centre / salle Lise-Bélanger

Chef de chœur : Alexandra Bouliane,

activité

Description : Les participantes et participants auront l'occasion d'expérimenter les différentes facettes du chant choral : respiration, émission du son, pause de voix, harmonies et ce à partir d'un répertoire varié et adapté au niveau du groupe. Une belle façon de retirer tous les bienfaits du chant et de vivre une belle expérience humaine dans un climat de plaisir!

| | | | | | |
|---|---------------|--------------------------------------|---|-----------------------------|--|
| Début : mercredi 8 janvier | | Fin : mercredi 1 ^{er} avril | | Relâche : 29 janvier | |
| Durée : 24 heures /12 semaines + concert (8 avril, 19h30) | | | Nombre de participants : min.: 25 max. : 50 | | |
| Jour | Heures | Coût | Code | | |
| mercredi | 13h15 à 15h15 | 85\$ | H-21 | | |

PEINTURE À L'HUILE, ACRYLIQUE

Centre / salle des Pionniers

Formatrice : Thérèse Piet, membre de Blainville-Art

COURS

Description : Vous désirez vous initier à la peinture ou vous aimeriez exercer votre art en compagnie d'autres adeptes, alors joignez-vous à un (1) de nos quatre (4) groupes. Ces cours s'adressent à des personnes autonomes et capables de fonctionner dans un groupe de 6 personnes.

| | |
|---|------------------------------------|
| jeudi : début : 9 janvier fin : 1 ^{er} avril | Participants : minimum 5 maximum 6 |
| vendredi : début : 10 janvier fin : 2 avril | Durée : 24 heures / 12 semaines |

Indispensable à prévoir : tablier ou vieille chemise, achat du matériel de base (selon les indications de la formatrice au 1er cours), nappe de plastique.
Relâche : 5 et 6 mars

| Jour | Heures | Coût | Code |
|----------------------------|---------------|-------|------|
| jeudi (huile/acrylique) | 13h30 à 15h30 | 165\$ | H-22 |
| vendredi (huile/acrylique) | 9h30 à 11h30 | | H-23 |
| vendredi (huile/acrylique) | 13h30 à 15h30 | | H-24 |

PING-PONG

Centre / salle Lise-Bélanger

Responsables bénévoles : Suzanne Dion Cyr et Roger Cyr

activité

Description : **Les participants qui se sont inscrits à l'automne n'ont pas à se réinscrire pour la session d'hiver. Il y a encore 5 places de disponibles pour compléter le groupe.**

Début : vendredi 10 janvier Fin : vendredi 3 avril

| Jour | Heures | Coût | Code |
|----------|---------------|---------|--------|
| vendredi | 13h00 à 16h00 | gratuit | H - 25 |

Avoir sa propre palette

ANGLAIS DÉBUTANT 2

Centre / salle des Pionniers

Formatrice : Nicole Bachant

COURS

Description : L'accent est mis sur la compréhension auditive, l'apprentissage de vocabulaire et la conversation.

Thème : la température, son domicile, les directives routières, le restaurant.

Exercice de prononciation. Développer l'oreille en écoutant des vidéos sur ces thèmes. En grammaire : notions de bases et focus sur les 2 présents. (48 mots)

Début : mardi 7 janvier Fin : mardi 31 mars Participants : minimum 7 - maximum 10

Durée : 24 heures / 12 semaines **Relâche : 3 mars**

| Jour | Heures | Coût | Code |
|-------|---------------|-------|------|
| mardi | 09h30 à 11h30 | 120\$ | H-26 |

ANGLAIS INTERMÉDIAIRE 2

Centre / salle des Pionniers

Formatrice : Nicole Bachant

COURS

Description : L'accent est mis sur l'apprentissage de vocabulaire et la conversation.

Thèmes : santé, décrire la personnalité de quelqu'un, donner des conseils.

Développer l'oreille en écoutant des textes et des vidéos.

En grammaire : les past simple et past continuous; les could, would et should etc. (47 mots)

Début : lundi 6 janvier Fin : 30 mars Participants : minimum 7 - maximum 10

Durée : 24 heures / 12 semaines **Relâche : 2 mars**

| Jour | Heures | Coût | Code |
|-------|---------------|-------|------|
| lundi | 09h30 à 11h30 | 120\$ | H-27 |

ANGLAIS AVANCÉ

Centre / salle Lise-Bélanger

Formatrice : Nicole Bachant

cours

Description : L'accent est mis sur la conversation et l'amélioration du vocabulaire.

Lecture et discussions sur différents thèmes : endroits à découvrir en voyage, la santé, l'actualité.

En grammaire : le présent et past perfect; les could, would, should; approfondir les prépositions. Les élèves travaillent souvent en équipes. (47 mots)

| | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|--|------------------|
| Début : merc. 8 janvier | Fin : 1 ^{er} avril | Participants : min. 7 max. 10 | Relâche : 4 mars |
| Durée : 24 heures / 12 semaines | | Préalable : anglais intermédiaire, ou l'équivalent | |
| Jour | Heures | Coût | Code |
| mercredi | 9h30 à 11h30 | 120\$ | H-28 |

CONVERSATION ESPAGNOLE

Centre / salle des Pionniers

Bénévole responsable : Sylvain Cyr

activité

Description : Au cours de cette activité, les personnes maîtrisant assez bien l'espagnol viendront échanger en espagnol afin de garder vivant leur apprentissage de cette langue. **Il est essentiel d'avoir une connaissance de niveau intermédiaire pour s'inscrire à cette activité.**

| | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--|------|
| Début : mercredi : 8 janvier | Fin: mercredi 1 ^{er} avril | Participants : minimum 7 - maximum 15 | |
| Durée : 28 heures / 14 semaines | | Préalable : espagnol intermédiaire ou avancé | |
| Jour | Heures | Coût | Code |
| mercredi | 9h30 à 11h30 | gratuit | H-29 |

À prévoir : 1. Cahier Pensar y aprender, libro 3 (19,99\$ plus taxes 5%) Papeterie Blainville 2. dictionnaire fr/esp.

BRIDGE AMICAL

Centre / salle Lise-Bélanger

Responsable bénévole : Josée Beauregard

activité

Description : L'activité s'adresse à des bridgeurs ayant déjà suivi un cours de bridge et qui désirent jouer librement entre amis.

| | | | |
|---------------------------|---------------------|----------------------------------|------|
| Début : jeudi : 9 janvier | Fin : jeudi 2 avril | Préalable : connaissance de base | |
| Durée : 39 hres / 13 sem. | | | |
| Jour | Heures | Coût | Code |
| jeudi | 13h00 à 16h00 | gratuit | H-30 |

BILLARD

Centre / P'tit Café

Responsables bénévoles : Michel Franc et Jackie Morin

activité

| | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|
| Début : lundi 6 janvier | Fin : vendredi 3 avril | |
| Jours | Heures | Code |
| du lundi au vendredi | 09h30 à 12h00 13h00 à 16h00 | H-31 |
| | | Coût gratuit |

CLUB 500

Centre / le P'tit Café

Responsable bénévole : Louise Charron secondée par Florence Cloutier

activité

Description : **Si vous avez une connaissance de base du 500**, alors rejoignez notre groupe dynamique et très jovial au P'tit café.

| | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|---------|--------|
| Début : mardi 7 janvier | Fin : mercredi 1 ^{er} avril | | |
| Jour | Heures | Coût | Code |
| MARDI ET MERCREDI | 13h00 à 16h00 | gratuit | H - 32 |

LES DOIGTS DE FÉE

Centre / salle Lise-Bélanger

Responsables bénévoles : Diane Mailhot secondée par Louise Lajeunesse

activité

Description : tricot et divers projets d'artisanat. Tout ça en jasant et en prenant un breuvage! Membres et non-membres sont bienvenus.

Début : mardi, 14 janvier

Fin : mardi, 31 mars

| Jour | Heures | Coût | Code |
|-------|---------------|---------|------|
| mardi | 13h00 à 16h00 | gratuit | H-33 |

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Centre / salle Lise-Bélanger

Formateur : Pierre Gariépy

atelier

Description : L'âge n'est pas seul responsable des oublis! Il est possible de garder sa mémoire en forme...même en vieillissant! Alors si les changements intellectuels liés au vieillissement normal vous préoccupent, cet atelier pourra apaiser certaines craintes et vous repartirez avec un bagage d'exercices intéressants et stimulants pour la mémoire et la concentration. Exemples de sujets traités : lien avec le stress et la mémoire, comment se rappeler des noms, mieux utiliser sa créativité. **Prévoir d'amener un cartable et des crayons.** (10 semaines / 20 heures)

Début : lundi 13 janvier Fin : lundi 16 mars

Participants : minimum 10 maximum 14

| Jour | Heures | Coût | Code |
|-------|--------------|------|------|
| lundi | 9h30 à 11h30 | 70\$ | H-34 |



En partenariat avec :



ATELIERS SUR LES TABLETTES ÉLECTRONIQUES

Centre, salle Lise-Bélanger

Formatrice : Josée Deslongchamps

le jeudi de 9h30 à 11h30

Participants : minimum 7 maximum 12

1. TABLETTE IPAD (APPLE)

| | | | |
|--|--|---|-------|
| 1- Dans cet atelier vous apprendrez d'abord les principales fonctionnalités de votre tablette iPad : | | | |
| - Vue d'ensemble de l'iPad | - Écran Multi-Touch et le langage des doigts | | |
| - La saisie du texte | - Gestion du temps avec Calendrier | | |
| - Naviguer sur Internet avec Safari | - Messagerie avec Mail | | |
| - Appareil photo | - L'app Photos | | |
| 2- Vous pourrez aussi approfondir l'exploitation de votre tablette iPad | | | |
| - iBooks : découvrir les livres numériques | - iTunes : écouter de la musique | | |
| - L'App Store : télécharger des applications | - iCloud : c'est quoi | | |
| du jeudi 9 janvier au 20 février | | Apporter votre tablette iPad en classe | |
| Coût : 70\$ | | Durée : 14 heures / 7 semaines | H- 35 |

2. TABLETTE ANDROÏD (Samsung)

| | | | |
|--|--------------|--|------|
| 1. <u>Dans cet atelier</u> vous apprendrez d'abord les principales fonctionnalités de votre tablette Samsung: Découverte de la tablette (Présentation de l'appareil et de l'écran) / Caméra photo et vidéo / Le langage des doigts / Messagerie avec e-mail / Naviguer sur Internet. | | | |
| 2. Vous pourrez aussi approfondir l'exploitation de votre tablette Samsung : Télécharger des applications avec Google Play Store / Regrouper plusieurs applications / Supprimer – désinstaller une application / Livres numériques. | | | |
| du jeudi 27 février au 2 avril | | | |
| Durée : 12 heures / 6 semaines | | Apporter votre tablette Android en classe | |
| Jour | Heures | Coût | Code |
| jeudi | 9h30 à 11h30 | 60\$ | H-36 |

ATELIERS SUR QUELQUES APPLICATIONS

Formatrice : Josée Deslongchamps

Participants : minimum 7 maximum 12

1. FACEBOOK ET MESSENGER

Centre, salle Lise-Bélanger

Formatrice : Josée Deslongchamps

| | | | |
|---|--------------|------|------|
| Description : Facebook est un réseau social très populaire qui vous permet d'être en lien avec des amis, partager des centres d'intérêts et rejoindre des groupes. Nous vous proposons d'apprendre à faire un bon usage de ce média social. Utiliser la messagerie instantanée Messenger. Pour participer à cet atelier, il faut détenir une adresse courriel active et fonctionnelle, et connaître son mot de passe. | | | |
| les mardis 10 et 17 mars | | | |
| Durée : 5 heures / 2 semaines | | | |
| Jour | Heures | Coût | Code |
| mardi | 9h30 à 12h00 | 30\$ | H-37 |

2. GÉRER SES PHOTOS

Centre, salle Lise-Bélanger

Description : Importer des photos de la caméra,, du téléphone intelligent, de la tablette ou d'une clé USB vers un ordinateur portable. Modifier les photos avec les outils inclus dans Windows 10. Impression de photos en ligne (photocollage, calendrier personnalisé, livre photo). Enregistrer nos photos dans les nuages : Google photo.

Suggestion d'apporter son ordinateur portable.

les mardis 24 et 31 mars

Durée : 5 heures / 2 semaines

Préalable : être familier avec l'utilisation de votre portable.

| Jour | Heures | Coût | Code |
|-------|--------------|------|------|
| mardi | 9h30 à 12h00 | 30\$ | H-38 |

3. KIJJI – VENTES ET ACHATS EN LIGNE

Centre, salle Lise-Bélanger

Description : L'atelier est donné sur ordinateur portable ou sur tablette iPad. Kijiji est un site de petites annonces en ligne. Il permet aux citoyens d'entrer en contact entre eux et d'échanger biens et services. Découvrez les objets vendus su Kijiji. Apprenez à publier une petite annonce locale gratuite. Les participants peuvent apporter les photos d'un article à vendre (clé USB), appareil photo, iPad).

Une (1) rencontre le mardi 28 janvier

Durée : 2 heures

Préalable : être familier avec l'utilisation de votre portable ou votre tablette et détenir une adresse courriel valide.

| Jour | Heures | Coût | Code |
|-------|--------------|------|------|
| mardi | 9h30 à 11h30 | 20\$ | H-39 |

4. INSTAGRAM

Centre, salle des Pionniers

Description: Instagram est un réseau social qui permet d'éditer et de partager ses photos et ses vidéos depuis son téléphone intelligent ou sa tablette électronique. Chaque utilisateur possède un «mur» dans lequel il va pouvoir afficher les diverses photos et vidéos prises et modifiées via l'application. Les autres utilisateurs pourront alors «liker» la photo, ou bien la commenter. Vous pourrez rendre votre page accessible à tous les utilisateurs, ou choisir de valider les demandes vous-même. Instagram est un moyen simple, amusant et original de prendre, de modifier et de partager des photos et des vidéos

Les mardis 10 et 17 mars

Durée : 4 heures /2 semaines

**Préalable : détenir une adresse courriel valide pour l'inscription
Être familier avec l'utilisation de votre appareil mobile**

| Jour | Heures | Coût | Code |
|-------|---------------|------|------|
| mardi | 13h30 à 15h30 | 25\$ | H-40 |

5. PINTEREST

Centre, salle des Pionniers

Description: Réseau social de partage en relation avec les centres d'intérêt de ses utilisateurs, suivant le principe consistant à «épingler» des images et liens trouvés sur le Web au sein d'un tableau virtuel. On peut considérer le site Pinterest comme le tableau en liège que l'on trouve parfois dans nos cuisines...c'est la même chose, mais votre tableau est virtuel. Notre tableau correspond à un dossier dans lequel on classe nos idées. Pour ordonner ces idées, on crée plusieurs tableaux, un par thème (ex. cuisine, jardinage). Ces fameuses idées sont aussi appelées épingles Pinterest.

Les mardis 24 et 31 mars

Durée : 4 heures /2 semaines

**Préalable : détenir une adresse courriel valide pour l'inscription
Être familier avec l'utilisation de votre appareil mobile**

| Jour | Heures | Coût | Code |
|-------|---------------|------|------|
| mardi | 13h30 à 15h30 | 25\$ | H-41 |

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire aux cours et activités offerts au **Centre 50+ Blainville**, SVP compléter le formulaire d'inscription (voir p. 18 de ce cahier).

Nous vous invitons à vous présenter aux journées d'inscription du lundi 9 au jeudi 12 décembre, de 9h à 12h et de 13h à 16h.

Vous pourrez alors déposer votre formulaire d'inscription sur place, avec ou sans assistance.



Pour tous les cours et activités (même celles qui sont gratuites), il est OBLIGATOIRE de vous inscrire à l'avance. La carte de membre et les frais d'inscription aux activités sont payables comptant ou **par chèque fait au nom de Centre 50+Blainville.**

Carte de membre

Le montant de base de la carte de membre valide pour un an à compter de la date d'adhésion est de 25\$ pour tous les membres; en plus la Ville de Blainville exige que nous réclamions 45\$ (5\$ par mois pour 9 mois d'activités) pour les non-résidents de Blainville; ce montant ne nous appartient pas et, comme toutes les autres associations, il sera remis à la Ville.

Toute personne qui adhère au Centre 50+ Blainville contribue à l'essor d'une organisation à but non lucratif qui vise le mieux-être de ses membres. Ensemble, nous permettons au Centre d'être un lieu propice à l'épanouissement des personnes de 50 ans et plus des Basses-Laurentides.

La carte de membre, non remboursable, vous donne droit de participer aux cours et activités du Centre. Conservez-la précieusement, car elle est valide à VIE.

Service personnalisé et de qualité

Le **Centre 50+ Blainville** a choisi de restreindre le nombre de participants aux cours afin de vous offrir un encadrement personnalisé et de qualité. Nous avons également fait le choix de travailler avec des formateurs qualifiés. Comparez et vous constaterez que les coûts fixés pour participer aux cours ou aux différentes activités sont des plus concurrentiels.

Bien noter que le coût des sorties, événements, activités, cours et ateliers comprend la TVQ et la TPS.

CONFÉRENCES DE L'UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE – COURONNE NORD
DONNÉES AU CENTRE 50+BLAINVILLE

Thème général : Le pouvoir de changer : comprendre son cerveau pour le reprogrammer

Avec Guylaine Parent, M. en psychologie des relations humaines (durée totale : 10 heures)

La claire conscience ou mindsight est cette habileté qui permet de faire des changements positifs et durables dans le cerveau et dans sa vie. Découvrez ce qu'est le minddsight, explorez la roue de la conscience, apprenez à identifier les zones du cerveau responsables de vos états émotionnels et surtout, initiez-vous aux principes de l'intégrité neuronale menant à une vie émotionnelle et sociale harmonieuse.

C'est la démarche que vous propose cette série de quatre conférences.

1. Mardi 4 février, de 9h30 à 12h00
2. Mardi 11 février, de 9h30 à 12h00
3. Mardi 18 février, de 9h30 à 12h00
4. Mardi 25 février, de 9h30 à 12h00

MODALITÉS D'INSCRIPTION, pour la série des quatre (4) conférences :

1. Remplir le formulaire électronique, à compter du 17 décembre, sur le site Internet suivant : www.usherbrooke.ca/uta/crn/. **Premier arrivé, premier servi !**
2. OU remplir le formulaire d'inscription de l'UTA (disponible au Centre) et le poster à :
UTA – Couronne Nord
Maison du Citoyen
184, rue Saint-Eustache
Saint-Eustache (Québec)
J7R 2L7
3. **L'UTA fait des appels téléphoniques SEULEMENT si une conférence est reportée ou annulée.**
4. **Droits de scolarité : 60\$ pour les 4 conférences – Ne pas envoyer de paiement : attendre de recevoir l'état de compte de l'Université de Sherbrooke.**
5. **Information** : Nicole Collin, registraire (579-633-1010)
uta.couronne-nord@usherbrooke.ca

DATE LIMITE D'INSCRIPTION, le jeudi 23 janvier 2020.

PARTENARIAT CULTUREL AVEC ODYSÈNE
Les choix du Centre / saison Hiver-Printemps 2020

Le Centre 50 + Blainville a réservé pour vous des sièges pour quatre (4) spectacles présentés par Odysène.
Faites votre choix à votre tour :

- **attention, places limitées, selon les spectacles : premiers arrivés, premiers servis;**
- **se présenter à l'accueil du Centre pour réserver et payer vos billets. Nous vous informerons alors de la date de réception de vos billets au Centre. S.V.P. NE PAS UTILISER LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION.**
- **profitez de nos tarifs – groupe (taxes et frais de billetterie inclus)**

+++++
Dimanche 5 janvier 2020

DES SOURIS ET DES HOMMES
(théâtre)

Théâtre Lionel-Groulx 19h00

George et Lennie rêvent. De liberté, de prospérité et d'un peu de bon temps. Inséparables, ils voyagent de ferme en ferme, travaillant dur afin de posséder leur propre terre. Chef-d'œuvre de la littérature américaine, tragédie simple et puissante qui dépeint l'humanité à son état brut. *Des souris et des hommes* de John Steinbeck figure parmi ces grands classiques qu'il importe de revisiter.

Production : Jean Duceppe

Texte : John Steinbeck

Mise en scène : Vincent-Guillaume Otis

Interprètes : Benoit McGinnis, Guillaume Cyr, Nicolas Centeno, Maxim Gaudette, Mathieu Gosselin, Marie-Pier Labrecque, Martin-David Peters, Luc Proulx, Gabriel Sabourin.

COMPLET

+++++
Jeudi 27 février 2020

LE MALADE IMAGINAIRE, LA 4^E REPRÉSENTATION
(théâtre)

Théâtre Lionel-Groulx 20h00

Nous vous présentons la célèbre comédie *Le malade imaginaire*, mais nous imaginons et vous faisons vivre, tout en appuyant sur des faits historiques relatés, la 4^e représentation jouée le 17 février 1673. C'est son chant du signe. Ce jour-là, malgré la maladie, Molière persévère et joue avec tout ce qu'il lui reste d'énergie, d'aplomb et de courage pour faire rire son public une dernière fois.

Production : La Comédie Humaine

Texte : Molière

Mise en scène : Martin Lavigne

Interprètes : Pierre Chagnon, Mireille Deyglun, France Parent, Jean-François Blanchard, Claude Tremblay, Marie-Ève Trudel, Nicolas Germain-Marchand, Simon Fréchette-Daoust.

22 sièges au parterre
(billetterie)

prix-Centre : 35\$ (avant le 13 décembre)

prix régulier : 40\$

+++++
Samedi 21 mars 2020

POUR UNE HISTOIRE D'UN SOIR
(chansons)

Théâtre Lionel-Groulx 20h00

Spectacle en chansons avec Marie Denise Pelletier, Joe Bocan et Marie Carmen.

22 sièges au parterre

prix-Centre : 45\$ (avant le 17 janvier)

prix régulier : 50,50\$ (billetterie)



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Retourner avec le paiement à :
 Centre 50+ Blainville
 1001 Chemin du Plan Bouchard
 Casier postal #19
 Blainville (Québec) J7C 4N4

Réservé à l'administration

Automne Hiver
 Printemps Été
 no.inscription

| | | |
|--|-------|--|
| | Init. | |
|--|-------|--|

| No. de membre | Nom | Prénom | Téléphone |
|---------------|-----|--------|-----------|
| | | | - |

| | | | |
|--------------------------|--|------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ← Cochez si aucun changement (adresse ou courriel) | Date | Heure |
| | | | |

| Adresse | App. | Ville | Code postal |
|---------|------|-------|-------------|
| | | | |

| Courriel | Date de naissance | | | |
|----------|-------------------|------|-------|--|
| | Jour | Mois | Année | Homme <input type="checkbox"/> Femme <input type="checkbox"/> |

Cochez ici

| | |
|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> Montant de base (25\$) résident de Blainville Total (25\$) | Tarif |
| <input type="checkbox"/> Montant de base (25\$) non-résident de Blainville (+45\$) Total (70\$) | |
| Cochez ici Renouvellement <input type="checkbox"/> Nouveau membre <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Numéro de la carte de citoyen de Blainville : _____ | |
| _____ | \$ |

| Cours / activités | Code | Jour | Heure | |
|-------------------|------|------|-------|----|
| | | | | \$ |
| | | | | \$ |
| | | | | \$ |
| | | | | \$ |
| | | | | \$ |
| TOTAL : | | | | \$ |

Intéressé à devenir bénévole pour le Centre ? Oui Non

Commentaires / suggestions :

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT:

Un remboursement complet sera effectué si le Centre n'est pas en mesure d'offrir un cours ou activité. **La Carte de membre n'est pas remboursable.**

- Des frais de 10\$ seront exigés pour chaque changement ou annulation jusqu'à la fin du 1^{er} cours.
- Après le **deuxième** cours, 50% du montant de l'inscription sera retenu.
- Aucun remboursement après **trois** (3) cours.
- **J'ai pris connaissance et je conviens de la politique de remboursement.**

Signature : _____

À compléter par l'administration

Date renouvellement : _____

Paiement : Chèque # _____
 Comptant _____ \$

Paiement reçu le : _____

Par: (Initiales) _____