

P R O G R A M M A T I O N   É T É   2 0 2 2

Le plaisir  
en  
action

Les valeurs de la Cité :

- *La réalisation de soi*
- *L'ouverture aux autres*
- *L'engagement social*

Inscriptions en ligne  
jeudi 2 juin dès 9 h

*Cité GénérAction 55+ est un milieu accessible, inclusif, sécuritaire et reconnu de tous les citoyens et citoyennes de Terrebonne; où le partage des talents de chacun permet de s'y épanouir et d'être partie prenante du positionnement des aînés dans le développement de la communauté.*

# Activités libres gratuites



## Atelier libre

Lundi 9 h à 12 h  
Mercredi 13 h à 16 h 30  
Vendredi 13 h à 16 h 30



## Badminton (tous les niveaux)

Lundi 18 h à 21 h 30  
Jeudi 13 h à 16 h 30



## Billard

Lundi et mercredi 8 h 30 à 21 h 30  
Mardi, jeudi et vendredi  
8 h 30 à 16 h 30



## Crible

Jeudi 13 h à 16 h 30

jeux de  
cartes



## 500

Vendredi 13 h à 16 h 30

## Canasta maison

Vendredi 13 h à 16 h 30  
Début le 3 juin

## Rough

Lundi 19 h à 21 h 30  
Début 27 juin



## Échecs

Mardi 13 h à 16 h



## Fers

Mercredi et samedi 12 h à 14 h  
Si la température le permet  
Début samedi le 7 mai



## Karoké

Lundi 14 h à 16 h  
Début 27 juin



## Palets (Shuffleboard)

Lundi 18 h 30 à 21 h 30  
Mercredi 13 h à 16 h  
Jeudi 9 h à 12 h



## Pétanque libre

Lundi et mercredi 8 h 30 à 21 h 30  
Mardi, jeudi et vendredi  
8 h 30 à 16 h 30



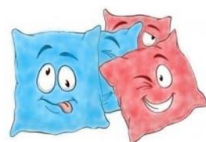
## Pickleball (tous les niveaux)

Mercredi 8 h 30 à 12 h 30  
et 17 h 30 à 21 h 30  
Jeudi 8 h 30 à 12 h 30  
Vendredi 13 h à 16 h 30



## Pratique danse en ligne

Jeudi 13 h à 15 h 30



## Sacs de sable

Mardi et jeudi 13 h à 16 h  
À l'extérieur si la température le permet sinon à l'intérieur



## Scrabble

Mercredi 13 h à 16 h 30



## Tennis de table

Mardi 13 h à 16 h 30  
Mercredi 18 h à 21 h 30  
Vendredi 9 h à 12 h

## Le bistro

Fermeture mercredi 22 juin 14 h  
Réouverture lundi 12 septembre



## Brin de jasette



### Jeudi 30 juin 10 h : Où se cache le civisme ?

Le civisme désigne le respect, l'attachement et le dévouement que l'on porte à la collectivité dans laquelle on vit, le respect de ses conventions et de ses lois. Le civisme n'est pas une valeur dépassée mais atténuée par une montée d'individualiste.

### Jeudi 14 juillet 10 h : Accueillir nos émotions

Les émotions font partie de nous au même titre que nos pensées. Ce sont des manifestations physiologiques spontanées et rapides qui ne durent pas. Et pourtant, les émotions ont un rôle très précis.

### Jeudi 28 juillet 10 h : Les symptômes de la ménopause ont-ils une fin ?

Quand on traverse la ménopause, il peut être difficile de voir la lumière au bout du tunnel, mais il est important de se rappeler qu'elle a une fin.

### Jeudi 11 août 10 h : Causerie surprise !

# Cours - Inscription obligatoire



## Ballon exercice

Alexandre Morency

**Mardi 10 h à 11 h**  
8 semaines = 40 \$

**Début 21 juin – fin 30 août**  
**Pas de cours les 26 juillet, 2 et 9 août**

Ici, on travaille l'équilibre, le renforcement des muscles dorsaux, abdominaux et stabilisateurs. On améliore notre posture et la mobilité de la colonne vertébrale. Être capable de s'asseoir sans crainte sur le ballon, sans appui.



## Cardio sans impact

Judith Desjardins

**Mardi 10 h à 11 h**  
9 semaines = 45 \$

**Début 14 juin – fin 16 août**  
**Pas de cours le 28 juin**

Pour personnes actives souhaitant un entraînement plus intense. Ce cours inclut une période d'échauffement, des exercices de musculation et d'étirement. Être capable de pratiquer un exercice aérobique soutenu durant 25 minutes.



## Cardio « drumming »

Judith Desjardins

**Mardi 11 h 15 à 12 h 15**  
9 semaines = 45 \$

**Début 14 juin – fin 16 août**  
**Pas de cours le 28 juin**

Une nouvelle façon de se tenir en forme en suivant son... rythme! Des baguettes et un ballon au son d'une musique dynamique.

**Accessible aux personnes avec limitations physiques...** Faites du cardio « drumming » sur chaise avec le groupe!



## Danse en ligne

Denise Archambault

Intermédiaire-Avancé  
**Mardi 13 h à 14 h**  
Débutant-intermédiaire  
**Mardi 14 h 15 à 15 h 15**  
9 semaines = 45 \$

**Début 14 juin – fin 9 août**

Activité de socialisation par excellence offerte à tous pour bouger en douceur et quelquefois un peu plus sur des rythmes de danse sociale comme Rumba, Triple swing, Samba, Mambo, Foxtrot et Rock.

ESSETRICS  
- MOBILITÉ - FORCE - FLEXIBILITÉ - AMPLITUDE DE MOUVEMENT -



Dominique Glass

**Lundi 9 h à 10 h**  
10 semaines = 50 \$

**Début 13 juin – fin 15 août**

Programme unique réunissant des exercices ciblant la flexibilité et la force excentrique et qui se pratique avec de la musique. Apportez votre serviette et votre tapis de yoga.



## Mise en forme 101

Alexandre Morency

**Mardi 9 h à 10 h**  
8 semaines = 40 \$

**Début 21 juin – fin 30 août**  
**Pas de cours les 26 juillet, 2 et 9 août**

Renouez avec l'exercice physique grâce à ce cours au contenu varié et accessible. Vous expérimenterez tous les aspects de la mise en forme tels que l'équilibre, la force musculaire, l'endurance cardiovasculaire et les étirements. Pour tous, peu importe la forme physique.



Huguette Caron

**Mercredi 9 h à 10 h**  
10 semaines = 50 \$

**Début 15 juin – fin 17 août**

Par le biais de routines variées et au son de musiques entraînantes vous travaillerez votre cardiovasculaire, votre musculation, votre équilibre, votre souplesse et votre coordination.



## Yoga Hatha

Louane Goulet

**Mardi 9 h à 10 h 30**  
10 semaines = 75 \$

**Début 14 juin – fin 23 août**  
**Pas de cours le 28 juin**

Aide à accroître vitalité, force musculaire et souplesse. Être en mesure de faire des mouvements au sol et de se relever. Apportez votre tapis de yoga. Durée 1 h 30.



## Yoga sur chaise

Louane Goulet

**Jeudi 9 h à 10 h 30**  
10 semaines = 75 \$

**Début 16 juin – fin 23 août**  
**Pas de cours le 30 juin**

Programme de yoga adapté pour une mise en forme efficace et sécuritaire, pour les personnes qui souhaitent bouger en douceur ou pouvant avoir certaines limitations physiques. Apportez votre tapis de yoga. Durée 1 h 30.



Josée Bélanger

**Vendredi 10 h à 11 h**  
8 semaines = 40 \$

**Début 17 juin – fin 19 août**  
**Pas de cours le 24 juin et le 1<sup>er</sup> juillet**

Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique du monde. La Zumba est un entraînement complet alliant tous les éléments de la mise en forme.



**du 25 juin au 3 septembre**

Lundi et mercredi 8 h 30 à 21 h 30  
Mardi, jeudi et vendredi 8 h 30 à 16 h 30  
Samedi fermé

**Fermé :** lundi 23 mai  
vendredi 24 juin et 1<sup>er</sup> juillet  
lundi le 5 septembre

**Prenez note que la programmation pourrait être affectée par des changements dictés par la direction de la Santé publique.**

## Horaire été en vigueur dès le 25 juin

Lundi et mercredi 8 h 30 à 21 h 30 h / Mardi, jeudi et vendredi 8 h 30 à 16 h 30 / Samedi fermé  
La Cité sera fermée les vendredis **24 juin** et **1<sup>er</sup> juillet**.

## Activités libres et gratuites

Du **lundi 27 juin au vendredi 2 septembre** (sauf exception). Vérifiez avec le responsable de l'activité.

## Cours, conférences et inscriptions

Du **lundi 13 juin au vendredi 26 août** et d'une durée de **10 semaines** (sauf exception).

Les inscriptions pour les cours débuteront **jeudi le 2 juin dès 9 h en ligne uniquement**. Possibilité de venir s'inscrire sur place vendredi le 3 juin à partir de 9 h.

## Paiement

Paiement par carte de crédit et virement bancaire pour les inscriptions en ligne. Cartes débit et crédit, chèque ou comptant au comptoir. Tous les prix affichés incluent les taxes.

## Adhésion

Pour les résidents de Terrebonne, la carte de membre pour la demi-année sera disponible à compter du 1<sup>er</sup> juin au comptoir d'accueil seulement et sera valide dès son émission jusqu'au 31 décembre 2022 au tarif de **15 \$**.

Nous n'acceptons plus de **nouveaux membres de l'extérieur de Terrebonne**. Les non-résidents de Terrebonne, **membres en règle en 2021**, pourront renouveler leur adhésion pour 2022 au tarif de **60 \$**. Il n'y a pas de date limite mais vous devez reprendre votre carte de membre annuellement pour conserver votre droit de renouvellement.

Pour adhérer ou renouveler, les résidents de Terrebonne doivent fournir une preuve de résidence avec pièce d'identité. Les membres de l'extérieur doivent présenter une pièce d'identité seulement. Les cartes perdues peuvent être remplacées au coût de 5 \$.

La passe journalière sera de nouveau offerte aux non-membres au coût de 10 \$ dès le 1<sup>er</sup> juin 2022.

## Remboursement

**Veillez prendre note que la carte de membre n'est pas remboursable.**

Des frais de 10 \$ sont facturés pour chaque cours pour tout changement, erreur ou annulation d'une activité de la part du membre. En ce qui concerne les cours : après la première semaine, des frais de 15 % du montant du cours s'ajoutent au 10 \$ de frais. Après la 2<sup>e</sup> semaine de cours, aucun remboursement n'est accordé.

Pour plus de détails, la politique tarifaire des activités est disponible sur notre site Internet sous l'onglet « Informations générales/Politiques » et au comptoir d'accueil sur demande.

**\* Prenez note que la programmation pourrait être affectée par des changements dictés par la direction de la Santé publique.**

## CAM (Comité action membres), Clubs et Comités

4 de Pique	Nicole Cournoyer	<a href="mailto:4-de-pique@cite55.org">4-de-pique@cite55.org</a>
Le 500	Armand Tremblay	<a href="mailto:500@cite55.org">500@cite55.org</a>
Anglais	Pierre Bibeau	<a href="mailto:anglais@cite55.org">anglais@cite55.org</a>
Arts et artisanat	Linda Thibault	<a href="mailto:art-artisanat@cite55.org">art-artisanat@cite55.org</a>
Badminton	Gérard Boucharde	<a href="mailto:badminton@cite55.org">badminton@cite55.org</a>
Billard	Serge D'aoust	<a href="mailto:billard@cite55.org">billard@cite55.org</a>
Bistro	Évelyne Bélanger	<a href="mailto:bistro@cite55.org">bistro@cite55.org</a>
La Boîte à chansons	Jean Fiset	<a href="mailto:boite-a-chanson@cite55.org">boite-a-chanson@cite55.org</a>
Bridge	Jacques Pelletier	<a href="mailto:bridge@cite55.org">bridge@cite55.org</a>
Canasta	Ginette Bisson	<a href="mailto:canasta@cite55.org">canasta@cite55.org</a>
Canasta avec maison	Lise Bélanger	<a href="mailto:canasta-maison@cite55.org">canasta-maison@cite55.org</a>
Cité-pétanque	Muriel Vaillancourt	<a href="mailto:cite-petanque@cite55.org">cite-petanque@cite55.org</a>
Club des mélomanes	Janine Montfils	<a href="mailto:club-des-melomanes@cite55.org">club-des-melomanes@cite55.org</a>
Club de généalogie	Serge Bahl / G. McCready	<a href="mailto:genealogie@cite55.org">genealogie@cite55.org</a>
Comité Pouce-vert	Laurice Pomminville	<a href="mailto:pouce-vert@cite55.org">pouce-vert@cite55.org</a>
Comité Reconnaissance	Marie-Paule Bournival	<a href="mailto:reconnaissance@cite55.org">reconnaissance@cite55.org</a>
Crible	Marc Charbonneau	<a href="mailto:crible@cite55.org">crible@cite55.org</a>
Dards	Georges Cyr	<a href="mailto:dards@cite55.org">dards@cite55.org</a>
Fers	Guy Provost	<a href="mailto:provostmiller@sympatico.ca">provostmiller@sympatico.ca</a>
Journal « L'œil de la Cité »	Lise Corbeil	<a href="mailto:journal@cite55.org">journal@cite55.org</a>
Pickleball	Gilles Primeau	<a href="mailto:palets@cite55.org">palets@cite55.org</a>
Palets (Shuffleboard)	Lise Poirier	<a href="mailto:pickleball@cite55.org">pickleball@cite55.org</a>
Le Rough	Ginette Bisson	<a href="mailto:rough@cite55.org">rough@cite55.org</a>
Sacs de sable	Laurice Pomminville	<a href="mailto:poches@cite55.org">poches@cite55.org</a>
Scrabble	André Lévesque	<a href="mailto:scrabble@cite55.org">scrabble@cite55.org</a>
Tennis de table	Louis Douville	<a href="mailto:tennis-de-table@cite55.org">tennis-de-table@cite55.org</a>
Tricot et crochet social	Nicole Godin	<a href="mailto:tricot-social@cite55.org">tricot-social@cite55.org</a>
Vélo-Cité	Marie-Andrée Robitaille	<a href="mailto:velo@cite55.org">velo@cite55.org</a>
Voyages	Claire de la Sablonnière	<a href="mailto:voyages@cite55.org">voyages@cite55.org</a>
Whist régulier	Dorothy Mozenck	<a href="mailto:whist-militaire@cite55.org">whist-militaire@cite55.org</a>
Whist militaire	Lucie Vallée	<a href="mailto:whist-regulier@cite55.org">whist-regulier@cite55.org</a>

Informations importantes



**COLLECTE DE SANG**

Cité GénérAction **55+**

**Jeudi 2 juin 10 h 30**

702, montée Masson  
Terrebonne

**SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT**

→ 1 800 343-7264  
→ [jedonne@hema-quebec.qc.ca](mailto:jedonne@hema-quebec.qc.ca)

HÉMA-QUÉBEC

702, montée Masson Sud  
Terrebonne QC J6W 0E7  
450 824-9111  
[www.cite55.org](http://www.cite55.org)  
[info@cite55.org](mailto:info@cite55.org)

*Horaire d'été en vigueur du 25 juin au 3 septembre :*

*Lundi et mercredi de 8 h 30 à 21 h 30  
Mardi, jeudi et vendredi de 8 h 30 à 16 h 30  
Samedi fermé*