



Camps de jours et Apatiques été: Du 23 mars dès 09:00 - EN LIGNE SEULEMENT
Activités des LOISIRS: Du 24 mars dès 09:00 – EN LIGNE, DÉPÔT DE FORMULAIRE, ou par
TÉLÉCOPIEUR jusqu'au 27 mars à 16:00*
***Inscrivez-vous tôt! Places limitées**

AÎNÉS – PRINTEMPS/ÉTÉ 2026

INSCRIPTION EN LIGNE : www.ville.mont-royal.qc.ca

NOM:

PRÉNOM:

ADRESSE:

VILLE:

CODE POSTAL:

DATE DE NAISSANCE:

année / mois / jour

TÉLÉPHONE:

COURRIEL:

Activités, Conférences	# DE PERS	PRIX	TOTAL
12 mai Conférence: Groovy AI – Donner du pouvoir aux aînés: ☐ 13:00-14:00 (Anglais)		0 \$	
Conférence: Équilibre à vie: Fondements de la prévention des chutes : ☐ 11 juin, 13:00-15:00 (Anglais) ☐ 25 juin, 13:00-15:00 (Français)		0 \$	
Pas à pas dans la nature – Marches dans les parcs. Samedi à 10:00 Séance d'information (obligatoire) : Samedi 18 avril: 10:00-11:00 (Centre des loisirs)			
☐ 25 avril : Forêt du Grand Coteau (Lorraine)		5 \$	
☐ 16 mai : Chemin Olmstead (Parc du Mont-Royal)		5 \$	
☐ 6 juin : Parc Bernard-Landry (Laval)		5 \$	
1 mai Soirée disco: ☐ Bus 1 (Russell) ☐ Bus 2 (Graham) ☐ Pas de bus		10 \$	
8 juillet Le temps des fraises: ☐ Bus 1 (Russell) ☐ Bus 2 (Graham) ☐ Pas de bus		10 \$	
Exercices printemps 2026 (pour exercices été 2026, utiliser formulaire général)			
Tai Chi pour les aînés* ☐ Mardi 10:00 ☐ Mercredi 12:30		65 \$	
Demeurez Actifs!		65 \$	
Yoga en douceur* ☐ Mardi 09:30 (sur chaise) ☐ Mardi 10:45 (sur tapis)		65 \$	
Corps et esprit en forme* ☐ Lundi 10:00 ☐ Mardi 10:00 ☐ Jeudi 10:00		65 \$	
Yoga thérapeutique*		65 \$	
*Rabais de 10 \$ sur le prix des 2^e et 3^e cours d'exercices de même valeur.			()
Équilibre, mobilité et coordination		90 \$	
Danse de ligne ☐ Vendredi 09:15 (déb.) ☐ Vendredi 10:30 (int./av.)		75 \$	
Excursions : Veuillez fournir un contact d'urgence ci-dessous et répondre aux 2 questions au verso (obligatoire)			
22 avril 'Detroit: Music of the Motor City' au Théâtre Segal (version anglaise)		85 \$	
5 mai Natalino, Dorval		25 \$	
20 mai Observation d'oiseaux – Île Bizard		25 \$	
5 juin Balade, Boutiques et Thé gourmand		75 \$	
18-19 juin Train de Charlevoix – Excursion d'une nuit (Tours Gendron) ☐ Dépôt 200 \$ ☐ Occupation double 755 \$ ☐ Occupation simple 875 \$			
22 juillet Maison Lavande		55 \$	
6 août Journée Vieux-Montréal		40 \$	
18 août Il Fornetto – Lachine		25 \$	
CONTACT NOM: PRÉNOM:			
D'URGENCE TÉLÉPHONE: LIEN DE PARENTÉ:			
Cartes	Carte voyage de non-résidents – 2026	20 \$	
	Salon des aînés – Bridge ☐ Gratuit (Résident) ☐ 10\$ (Non-Résident)		
Ville de Mont-Royal, 60, avenue Roosevelt, Mont-Royal (Québec) H3R 1Z4 Téléphone: (514) 734-2928 Télécopieur: (514) 734-3083		TOTAL	

☐ VISA

☐ MASTERCARD

☐ CHÈQUE (à l'ordre de: **Ville de Mont-Royal**)

No Carte: _____

Exp: _____

CVC (3 chiffres) _____

AÎNÉS – PRINTEMPS/ÉTÉ 2026

INSCRIPTION EN LIGNE : www.ville.mont-royal.qc.ca

**Excursions :
Veuillez répondre aux 2 questions ci-dessous (obligatoire)**

1. Avez-vous un état de santé en particulier? (diabète, asthme, épilepsie, allergie, etc.)

Réponse :

2. Prenez-vous des médicaments? Si oui, veuillez fournir les détails et posologie.

Réponse :