

PROGRAMME POUR LES ÂÎNÉS PRINTEMPS ET ÉTÉ 2025

(60 ANS ET PLUS)



INSCRIPTION : 514 734-2928

Une carte loisirs est requise pour participer aux activités pour les aînés et peut être obtenue au Centre des loisirs (**gratuitement pour les 60 ans et plus**).

CARTE DE VOYAGE POUR NON-RÉSIDENT :

Les non-résidents désirant bénéficier des voyages pour aînés au tarif régulier doivent se procurer une carte de voyage annuelle au prix de **20 \$**.

POUR PLUS D'INFORMATION SUR LES PROGRAMMES

POUR LES ÂÎNÉS, VEUILLEZ CONTACTER :

MÉLANIE KEARNS : 514 734-2943

Service des loisirs, de la culture et des activités communautaires

ACTIVITÉS

SALON DES AÎNÉS: Centre des loisirs (fermé les lundis)

BRIDGE: Mercredi au Dimanche - 13 h 00 à 16 h 00

Rejoignez-nous pour des parties de bridge conviviales au salon des aînés du mercredi au dimanche. Joueurs de tous les niveaux sont les bienvenus!

MARDIS CONNECT (NOUVEAU): Mardis - 13 h 00 à 16 h 00

Profitez d'un espace convivial pour vous détendre, discuter, jouer ou lire dans le salon des aînés chaque mardi après-midi.

Frais d'abonnement (*renouvelable chaque 1er novembre*)

Résidents: Gratuit

Non-Résidents: \$10 par année

Création artisanales à l'aiguille - Centre des loisirs

Les membres se réunissent une fois par semaine pour échanger des idées et travailler sur leurs propres pièces: tapisserie sur canevas, point de croix, broderie ou toute autre discipline. Matériel en sus.

Lundi : 13 h 00 - 15 h 30

Prix: 45\$

Inscription obligatoire.

Conférence – Nutrition et vieillissement (session française)

Centre des loisirs – Suzanne Lemieux

Rejoignez-nous pour une conférence gratuite sur la Nutrition et le Vieillissement spécialement conçue pour les aînés! Cette séance d'information abordera les aspects essentiels de la nutrition favorisant un vieillissement en bonne santé.

Lundi 2 juin à 13 h 00

Inscription obligatoire.

Aucun frais

CERCLE D'OR

En septembre 2025, la Ville organisera une fête pour honorer un groupe de citoyens de Mont-Royal ceux qui auront célébré ou célébreront leur 90e anniversaire de naissance ainsi que ceux qui souligneront leur 50e anniversaire ou plus de mariage.

Veuillez communiquer les noms de ces personnes à Mélanie Kearns au 514 734-2943 avant le 4 juillet 2025.

Inscription obligatoire.

ÉVÉNEMENTS

SOIRÉE DISCO

Vendredi 2 mai: 17:00 - 19:00

HÔTEL DE VILLE - SALLE ROYALMOUNT

Préparez-vous à bouger lors de la Soirée Disco! Enfilez votre tenue disco et profitez des grands succès, que vous dansiez ou restiez assis. Une soirée de plaisir, de nostalgie, avec des rafraîchissements légers!

Autobus 1 - Le Russell: 16 h 30

Autobus 2 - Le Graham: 16 h 45

Prix: \$15

REGARDEZ-MOI! RESPECT ME!

JOURNÉE DÉDIÉE AUX ÂÎNÉS

Vendredi 13 juin: 10:00 à 13:00

HÔTEL DE VILLE - SALLE SCHOFIELD

Un événement en l'honneur des aînés de notre communauté ! Cette célébration vise à reconnaître les talents, la sagesse et les contributions uniques que nos aînés apportent à la ville. À travers des témoignages, des performances et des démonstrations de créativité, nous mettrons en lumière tout ce qui rend nos aînés admirables et inspirants. Ensemble, joignons-nous pour promouvoir le respect et la dignité de nos aînés puis célébrons leur rôle essentiel dans notre communauté.

Autobus 1 - Le Russell: 09 h 30

Autobus 2 - Le Graham: 09 h 45

Aucun frais - Inscription obligatoire!

LE TEMPS DES FRAISES

Mercredi 9 juillet: 14:00

HÔTEL DE VILLE - SALLE SCHOFIELD

Rejoignez-nous dans une tradition victorienne à l'ancienne où nous servirons toutes sortes de délices à la fraise et écouterons de la musique estivale rétro avec les Wanderers.

Autobus 1 - Le Russell: 13 h 30

Autobus 2 - Le Graham: 13 h 45

Prix: \$10

EXCURSIONS

Mardi 13 mai

RESTAURANT NATALINO, DORVAL

Depuis 1986, le restaurant Natalino sert la cuisine italienne la plus raffinée et la plus authentique de l'ouest de l'île.

Départ: 17 h 00 | Retour: 20 h 30

Prix: 25\$ (transport seulement)

Mardi 20 mai

VISITE DE MUSÉE - MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE MONTRÉAL

Découvrez l'art et l'histoire avec une visite d'un des meilleurs musées de la ville. Profitez de l'entrée gratuite pour les aînés le mardi et passez une avant-midi à explorer les expositions fascinantes. Après votre visite, vous aurez du temps pour savourer un lunch à vos frais au bistro du musée.

Départ: 09 h 30 | Retour: 14 h 00

Prix: 25\$ (transport seulement)

Mercredi 28 mai

VIGNOBLE SOUFFLE DE VIE, SENNEVILLE

Cette expérience comprend une présentation guidée du vignoble, une visite de la cave à vin et une explication sur l'élaboration du vin biologique. Savourez une sélection de cinq fromages et cinq charcuteries artisanales, accompagnée d'une dégustation de trois vins. Profitez du magnifique paysage, détendez-vous et partagez ce moment avec la nature et vos amis.

Départ: 10 h 30 | Retour : 14 h 30

Prix: \$50 (transport et dégustation)

Mercredi 18 juin

CUEILLETTE DE FRAISES, FERMES MARINEAU, LAVAL

Profitez d'un moment en pleine nature aux Fermes Marineau à Laval ! Cueillez vos fraises ou achetez-en fraîchement récoltées. Dégustez des glaces artisanales, des fruits et légumes frais, des produits de boulangerie et même des pizzas froides au kiosque de la ferme. Contenants fournis. Paiements acceptés : comptant, débit et crédit.

Départ: 10 h 00 | Retour : 14 h 30

Prix: \$25 (transport seulement)

Dimanche 29 juin

CLUE AU CENTRE SEGAL (version anglaise)

Venez passer un moment agréable et mystérieux au Centre Segal ! Inspirée du film classique de 1985 et du célèbre jeu de société, cette comédie pleine de rebondissements vous tiendra en suspense alors qu'un mystère de meurtre se dévoile au Manoir Boddy. Un après-midi de rires, de surprises et de mystère vous attend !

Départ: 13 h 00 | Retour : 16 h 30

Prix: \$75 (tout inclus)

EXCURSIONS

Samedi 19 juillet

CROISIÈRE BRUNCH, MONTRÉAL

Détendez-vous et savourez une croisière brunch de 1h30 à bord du AML Cavalier Maxim. Commencez votre expérience avec un embarquement prioritaire et un verre de bienvenue, avant de vous installer à une table en bord de fenêtre garantie dans la salle à manger entièrement vitrée, où vous dégusterez un savoureux brunch trois services. Profitez d'une vue imprenable sur Montréal de votre siège ou montez sur la terrasse extérieure.

Départ: 9 h 30 | Retour : 14 h 00

Prix: \$130 (tout inclus)

Mardi 22 juillet

PUB YE OLDE ORCHARD, VILLAGE POINTE-CLAIRE

Joignez-vous à nous pour une sortie agréable au pub Ye Olde Orchard, dans le village de Pointe-Claire, où vous savourerez un délicieux repas dans une ambiance chaleureuse. Ensuite, profitez d'une promenade au bord de l'eau ou savourez une glace chez Wild Willy's

Départ: 16 h 30 | Retour : 20 h 30

Prix: \$25 (transport seulement)

Mercredi 30 juillet

RANDONNÉE ET PIQUE-NIQUE, BOIS-DE-LIESSE

Profitez d'une journée au Parc-nature du Bois-de-Liesse avec un pique-nique relaxant! Le lunch sera fourni, vous laissant le choix entre une promenade tranquille sur les sentiers ou le plaisir de vous détendre en admirant le paysage.

Départ: 10 h 30 | Retour : 14 h 30

Prix: \$40 (tout inclus)

Jeudi 14 août

JARDINS BOTANIQUES

Rejoignez-nous pour une visite des Jardins botaniques, où vous pourrez découvrir les magnifiques jardins thématiques. Repas à vos frais au café-terrasse après votre visite des jardins.

Départ: 9 h 30 | Retour : 15 h 00

Prix: \$40 (transport et entrée aux jardins)

Mardi 19 août

IL FORNETTO - LACHINE

Une belle occasion de savourer la cuisine italienne, de partager de bons moments et de se détendre dans une ambiance chaleureuse.

Départ: 17 h 00 | Retour : 20 h 00

Prix: \$25 (transport seulement)

EXERCISES

- **Corps et esprit en forme** : Ce cours offre des exercices plus dynamiques, exécutés à un rythme plus rapide. Ils visent à renforcer le haut et le bas du corps, la stabilité du tronc et l'équilibre tout en incorporant l'entraînement en résistance.
(65\$ une fois par semaine)
- **Danse de ligne**: Venez danser sur les rythmes latino, swing, rock'n'roll et bien d'autres. Nul besoin d'expérience ou de partenaire.
(75\$ par niveau - tarif aîné)
- **Demeurez actif!** : Exercices simples et sécuritaires conçus pour améliorer l'étendue de la fluidité et de la puissance des mouvements afin d'atténuer les symptômes de l'arthrite.
(65\$ une fois par semaine)
- **Équilibre, mobilité et coordination** : Exercices d'équilibre. L'objectif de ce cours est d'améliorer votre stabilité et d'augmenter la force musculaire de vos jambes.
(90\$ par session, deux fois par semaine)
- **Tai chi pour les aînés** : Cette technique éprouvée par la communauté médicale vise à améliorer la santé, l'équilibre, la souplesse et la coordination tout en bonifiant l'acuité mentale et la vitalité émotive.
(65\$ une fois par semaine)
- **Yoga sur chaise** : Un programme de yoga en position assise et debout, intégrant la respiration et le mouvement.
(65\$ une fois par semaine)
- **Yoga sur tapis** : Un cours de yoga doux sur un tapis. Il faut être capable de se coucher et de se lever sans aide. Apportez votre tapis.
(65\$ une fois par semaine)
- **Yoga thérapeutique** : Explorer des postures de yoga douces à modérées et des techniques de méditations. Ce cours se concentre sur l'équilibre, la libération du stress, la flexibilité et la concentration, tout en renforçant votre force et en trouvant l'équilibre grâce à la respiration.
(65\$ une fois par semaine)

Combinez les cours d'exercices de même valeur et obtenez 10 \$ de rabais* sur un deuxième et un troisième cours de la même session.

***NOTE: Le rabais s'applique uniquement lorsque les inscriptions sont faites dans la même facture.**

PROGRAMME D'EXERCICES HEBDOMADAIRES

PRINTEMPS 2025

11 AVRIL AU 6 JUIN

(LES COURS DU LUNDI SE TERMINENT LE 16 JUIN)

Jour	Cours	Heure	Instructeur
Lundi	Corps et esprit en forme	10 h 15 - 11 h 15	Argi Papagiannaki
	Équilibre, mobilité et coordination	11 h 30 - 12 h 30	Argi Papagiannaki
	Yoga thérapeutique	14 h 00 - 15 h 00	Giovanna Carrubba
Mardi	Yoga sur chaise	09 h 30 - 10 h 30	Giovanna Carrubba
	Taï Chi pour aînés	10 h 00 - 11 h 00	Andrew Dearlove
	Corps et esprit en forme	10 h 15 - 11 h 15	Argi Papagiannaki
	Yoga sur tapis	10 h 45 - 11 h 45	Giovanna Carrubba
Mercredi	Demeurez actif!	11 h 45 - 12 h 45	Susan Steiner
	Taï Chi pour aînés	12 h 30 - 13 h 30	Andrew Dearlove
Jeudi	Corps et esprit en forme	10 h 15 - 11 h 15	Argi Papagiannaki
	Équilibre, mobilité et coordination	11 h 30 - 12 h 30	Argi Papagiannaki
Vendredi	Danse de ligne (débutant)	09 h 15 - 10 h 15	Linda Chou
	Danse de ligne (avancé)	10 h 30 - 11 h 30	Linda Chou
	Corps et esprit en forme	11 h 30 - 12 h 30	Argi Papagiannaki

RELÂCHE DU 18 AU 21 AVRIL ET LE 19 MAI

PROGRAMME D'EXERCICES HEBDOMADAIRE POUR LES ÂÎNÉS

ÉTÉ 2025

17 JUIN AU 19 AOÛT

(RELÂCHE LE 24 JUIN ET LE 1ER JUILLET)

Jour	Cours	Heure	Instructeur
Lundi	Équilibre, mobilité et coordination	9 h 45 - 10 h 45	Argi Papagiannaki
	Corp et esprit en forme	11 h 00 - 12 h 00	Argi Papagiannaki
Mardi	Yoga sur chaise	9 h 30 - 10 h 30	Giovanna Carrubba
	Yoga sur matelas	10 h 45 - 11 h 45	Giovanna Carrubba
Jeudi	Équilibre, mobilité et coordination	9 h 45 - 10 h 45	Argi Papagiannaki
	Corp et esprit en forme	11 h 00 - 12 h 00	Argi Papagiannaki

Prix (8 semaines) :

90 \$: Équilibre, mobilité et coordination (deux fois par semaine)

65 \$: N'importe quel cours une fois par semaine

POUR PLUS D'INFORMATION SUR LES PROGRAMMES POUR LES ÂÎNÉS, VEUILLEZ CONTACTER : MÉLANIE KEARNS : 514 734-2943