

PROGRAMMATION ÉTÉ 2026

Le plaisir, toujours en action !



INSCRIPTIONS EN LIGNE MERCREDI 17 JUIN, 9 H



HORAIRE D'ÉTÉ

du 22 juin au 8 septembre

Lundi au vendredi : 8 h 30 à 16 h 30
Samedi et dimanche : fermé

Congés fériés : 24 juin, 1^{er} juillet et 7 septembre

ACTIVITÉS LIBRES GRATUITES

ACTIVITÉS SPORTIVES

STATIONS D'EXERCICES

Accès libre en tout temps
dans l'espace jardin



PICKLEBALL joueurs inscrits

Lundi, mercredi et jeudi
8 h 30 à 12 h 30

Mardi

8 h 30 à 12 h 30 et 13 h à 16 h 30

Vendredi

13 h à 16 h 30

Au parc Fernand-Champagne du
lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h,
sauf avis contraire.

TENNIS DE TABLE

Mardi et vendredi

13 h à 16 h

Mercredi

9 h à 12 h

BADMINTON

Lundi et jeudi

13 h à 16 h 30

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

BILLARD tous niveaux

Lundi au vendredi
8 h 30 à 16 h 30

ÉCHECS tous niveaux

Mardi
13 h à 16 h

PALETS tous niveaux

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

DANSE EN LIGNE pratique, tous niveaux

Jeudi
13 h à 16 h

KARAOKÉ 6 juillet au 31 août

Lundi
14 h à 16 h

PÉTANQUE jeu libre

Lundi au vendredi
8 h 30 à 16 h 30

Soirées au parc avec
Les Amis de la pétanque
de Terrebonne, 19 h :
lundi, mercredi et
vendredi au parc Corbeil
mardi, jeudi et dimanche,
au parc Vaillant

SCRABBLE CLASSIQUE tous niveaux

Mercredi
13 h à 16 h

SCRABBLE DUPLICATE tous niveaux

Lundi
13 h à 16 h

SACS DE SABLE tous niveaux

Jeudi
13 h à 16 h

JEUX DE CARTES

4 DE PIQUE

Mardi
13 h à 16 h

BRIDGE avec partenaire

Mercredi
9 h à 11 h 30

CRIBLE

Jeudi 13 h à 16 h 30
À l'exception du 16 juillet
et du 27 août

500

Vendredi
13 h à 16 h

CANASTA MAISON

Vendredi
13 h à 16 h

ROUGH

Mercredi
13 h à 16 h

ACTIVITÉS CRÉATIVES

ARTS
atelier libre
Lundi et mercredi
13 h à 16 h

ACTIVITÉ CRÉATIVE

ACTIVITÉ CULTURELLE

ACTIVITÉ MIEUX-ÊTRE

ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE

ACTIVITÉ SPORTIVE

CONFÉRENCE/CAUSERIE

ACTIVITÉS PAYANTES

ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTION SANTÉ

Avec Huguette Caron

● **Tous niveaux**

mardi 9 h à 9 h 55

vendredi 9 h à 9 h 55

8 semaines : 60 \$

Début 30 juin et 3 juillet
fin 18 et 21 août

Des exercices visent principalement à améliorer la condition physique avec l'endurance cardiovasculaire et musculaire, la coordination, la flexibilité et l'équilibre.

FLEXI TONUS

Avec Jacinthe Plamondon

● **Modéré**

jeudi 10 h à 10 h 55

6 semaines : 55 \$

Début 2 juillet fin 20 août
congé 23 et 30 juillet

Un cours au sol conçu pour entretenir la souplesse, le tonus et la posture. Des mouvements pour améliorer l'équilibre et renforcer en douceur la musculature profonde. À éviter si vous sujet aux étourdissements. Apportez votre tapis de sol.

DANSE EN LIGNE

Avec Guy Choquette

● **Débutant**

mercredi 13 h à 13 h 55

● **Intermédiaire**

mercredi 14 h 05 à 15 h

8 semaines : 60 \$

Début 8 juillet fin 26 août

Activité de socialisation par excellence pour bouger en douceur ! Explorez cha-cha, rumba, foxtrot, triple swing, rock 'n' roll, merengue... Développez mémoire, coordination, équilibre et améliorez votre santé cardiovasculaire.

DANSE LATINE

Avec Josée Bélanger

● **Tous niveaux**

vendredi 9 h 30 à 10 h 25

8 semaines : 60 \$

Début 3 juillet fin 21 août

Les rythmes chauds de l'été sont au rendez-vous. Merengue, salsa et bachata vous sont proposés dans une ambiance simple et chaleureuse ! Ayez à l'esprit que vous devrez former un duo composé d'un « leader » (qui conduit) et d'un « follower » (qui est conduit).

GYM NATURE

Avec Jacinthe Plamondon

● **Modéré/élevé**

jeudi 9 h à 9 h 55

6 semaines : 55 \$

Début 2 juillet fin 20 août
congé 23 et 30 juillet

Énergie et tonus au rendez-vous avec cette séance extérieure d'exercices. Intégrant plusieurs mouvements sans impact, vous améliorez vos capacités cardiovasculaires, musculaires ainsi que votre mobilité. Exercices au sol, apportez votre tapis de yoga.

YOGA SUR CHAISE

Avec Louane Goulet

● **Tous niveaux**

jeudi 9 h à 10 h 25

8 semaines : 85 \$

Début 2 juillet fin 20 août

Programme de yoga adapté pour une mise en forme efficace et sécuritaire, pour les personnes qui souhaitent bouger en douceur ou avec certaines limitations physiques. Apportez votre tapis de yoga.

YOGA HATHA

Avec Louane Goulet

● **Tous niveaux**

Mardi 9 h à 10 h 25

8 semaines : 85 \$

Début 30 juin fin 18 août

Aide à accroître vitalité, force musculaire et souplesse. Vous devez être en mesure d'effectuer des mouvements au sol et de vous relever. Apportez votre tapis de yoga.

ZUMBA

Avec Josée Bélanger

● **Tous niveaux**

vendredi 10 h 30 à 11 h 25

8 semaines : 60 \$

Début 3 juillet fin 21 août

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. Un regain d'énergie et une bonne dose de plaisir sont assurés. Apportez une bouteille d'eau.

Intensité de l'activité : Légère ● Modérée ● Élevée ●

ACTIVITÉS CULTURELLES

À LA DÉCOUVERTE DU VIN

Les bulles

Jeudi 16 juillet, 15 h à 17 h 30 – 60 \$

Laissez-vous séduire par l'univers pétillant des mousseux lors de cet atelier convivial de découvertes. Explorez différentes bulles, apprenez à reconnaître leurs particularités et partagez un moment agréable dans une ambiance festive. Une belle occasion d'éveiller vos papilles et votre curiosité.

L'atelier, donné par le sommelier Claude Arsenault, comporte une partie théorique et une dégustation de 5 vins. Notes de cours et liste des vins dégustés fournies.

Le Portugal, régions du nord

Jeudi 27 août, 15 h à 17 h 30 – 60 \$

Partez à la découverte des vins du nord du Portugal lors d'un voyage gustatif à travers trois grandes régions : le Douro, le Vinho Verde et le Dao. Explorez leurs saveurs distinctives, leurs traditions et les particularités qui façonnent ces terroirs uniques. Un moment convivial pour éveiller vos sens et voyager, une gorgée à la fois.

L'atelier, donné par le sommelier Claude Arsenault, comporte une partie théorique et une dégustation de 5 vins. Notes de cours et liste des vins dégustés fournies.

CONFÉRENCES / CAUSERIES

CIRCUIT D'ACHAT

Par Action hypoglycémie Québec

Acheter local pour des produits frais, soutenir les producteurs de notre région et réduire l'impact environnemental. On identifie ensemble les endroits où s'approvisionner.

Jeudi 2 juillet 9 h 30

GRATUIT !
Places limitées

HYPOGLYCÉMIE

Par Action hypoglycémie Québec

Démystifions l'hypoglycémie, une maladie regroupant un ensemble de symptômes et de problèmes de santé associés à un taux de glucose instable ou trop bas dans le sang.

Mardi 14 juillet 9 h 30

GRATUIT !
Places limitées

LIRE LES ÉTIQUETTES

Par Action hypoglycémie Québec

8 logos sous la loupe ! Apprenez à les reconnaître et les comprendre pour vous aider à faire des choix plus santé, responsables et informés.

Jeudi 6 août 9 h 30

GRATUIT !
Places limitées

L'ENVIRONNEMENT

Par Action hypoglycémie Québec

Changements climatiques, qualité de l'air et de l'eau, aliments ultratransformés... on explique les impacts réels sur notre alimentation et on présente des alternatives et solutions.

Mercredi 19 août 9 h

GRATUIT !
Places limitées

Activités libres et gratuites

Du **lundi 29 juin au vendredi 28 août** (sauf exception). Vérifiez avec le responsable de l'activité.

Cours

Du **lundi 29 juin au vendredi 28 août** et d'une durée de 8 semaines maximum (vérifiez l'horaire lors de l'inscription).

Inscriptions

Les inscriptions pour les cours débuteront mercredi le **17 juin dès 9 h** en ligne uniquement. **Il sera possible de venir s'inscrire sur place à partir de 13 h.**

Païement

Païement par carte de crédit pour les inscriptions en ligne. Cartes débit et crédit ou argent comptant au comptoir. Tous les prix affichés incluent les taxes.

Adhésion

La carte de membre est valide pour l'année civile en cours soit jusqu'au 31 décembre. Pour les résidents de Terrebonne le coût de la carte est de 60 \$. Pour adhérer ou renouveler, vous devez fournir une pièce d'identité avec une preuve de résidence. Pour les non-résidents, le coût de la carte est de 120 \$ et doit être renouvelée à chaque année afin de conserver le droit de renouvellement. Une passe journalière au coût de 10 \$ est proposée aux non-membres. Les cartes perdues peuvent être remplacées au coût de 5 \$.

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. Après la première semaine de cours, des frais de 15 % du montant du cours s'ajoutent au 10 \$ de frais. **Après la 2^e 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.

Information sur nos activités : info@cite55.org ou au 450 824-9111

Questions, commentaires ou suggestions : direction@cite55.org ou ca@cite55.org



450 824-9111

www.cite55.org - info@cite55.org

702, montée Masson Sud, Terrebonne, J6W 0E7

Partenaire principal



Terrebonne
Une histoire de vie

Partenaires financiers



Jean Coutu



Voyages
Terre & Monde

Albatros
Lanaudière

COMPLEXE
ALTITUDE
TERREBONNE 55+

NATHALIE HÉBERT
Courtier immobilier
514.978.0096

