





	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Avant-midi	<p>Dîners amicaux 13 janvier au 30 mars 2020 11 h à 14 h 30 – salle TR 10 \$ pour le repas, possibilité de transport au coût de 2 \$ supplémentaire Inscription obligatoire auprès de Marika Spallanzani Sarrasin, 450 677-6677, poste 212</p> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <h1>Hiver 2020</h1> </div>	<p>Cours de tricot/crochet 14 janvier au 17 mars 2020 10 h à 12 h – salle MPT 54 \$ pour 10 semaines Professeure : Gisèle Roy</p>  	<p>Dîners amicaux 8 janvier au 25 mars 2020 11 h à 14 h 30 – salle MPT 10 \$ pour le repas, possibilité de transport au coût de 2 \$ supplémentaire Inscription obligatoire auprès de Marika Spallanzani Sarrasin, 450 677-6677, poste 212</p> <hr/> <p>Atelier Se ressourcer par la sagesse des contes de fées 4 mars au 1^{er} avril 2020 10 h à 12 h – salle TR Inscriptions auprès de l'organisme Santé mentale Québec Rive-Sud au 450 616-1569 Animatrice : Marie Muyard</p>	<p>Initiation au cardio 16 janvier au 19 mars 2020 9 h 30 à 11 h – salle TR 67 \$ pour 10 semaines Professeure : Marie-Pier Aumais</p> <hr/> <p>Café amical 9 janvier au 26 mars 2020 9 h 30 à 11 h 30 – salle MPT Gratuit, aucune inscription requise</p>	<p>Zumba-aînés debout 17 janvier au 20 mars 2020 9 h 30 à 10 h 30 – salle MPT 67 \$ pour 10 semaines Professeure : Dale Hanley</p> <hr/> <p>Dîners amicaux 10 janvier au 27 mars 2020 11 h à 14 h 30 – salle TR 10 \$ pour le repas, possibilité de transport au coût de 2 \$ supplémentaire Inscription obligatoire auprès de Marika Spallanzani Sarrasin, 450 677-6677, poste 212</p>
Après-midi	<p>Chante-la ta chanson Dates : 20 janvier, 17 février et 23 mars 2020 13 h 30 à 16 h – salle TR Gratuit, aucune inscription requise</p> <hr/> <p>Cartes et scrabble 6 janvier au 30 mars 2020 13 h 30 à 16 h – salle MPT Gratuit, aucune inscription requise</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Légende des noms de salles : Salle MPT : Marie-Paul-Tremblay Salle TR : Thérèse Rhéaume Salle SB : Salon Bleu</p> </div>	<p>Groupe de tricot (bénévole) 14 janvier au 31 mars 2020 13 h 30 à 16 h – salle MPT Gratuit, aucune inscription requise</p> <hr/> <p>Peinture et créativité 14 janvier au 31 mars 2020 13 h 30 à 16 h – salle TR Gratuit, aucune inscription requise</p> <hr/> <p>Cinéma-discussion Dates : 21 janvier, 25 février et 24 mars 2020 13 h 30 à 16 h – Salon Bleu Gratuit, inscrivez-vous à l'accueil <i>*Voir les détails au verso</i></p>	<p>Partage de nos chemins de vie Thème : L'aide médicale à mourir Dates : 4 mars, 8 avril et 6 mai 2020 14 h à 16 h – Salon Bleu Gratuit, inscription requise Animatrice : Céline Deschênes</p> <hr/> <p>Yoga sur chaise 22 janvier au 25 mars 2020 13 h 30 à 15 h – salle TR 67 \$ pour 10 semaines Professeur : Jean-Marie Bergeron</p>	<p>Scrabble duplicate 9 janvier au 26 mars 2020 13 h 30 à 16 h – Salon Bleu 10 \$ la session de janvier à mars</p> <hr/> <p>Yoga sur chaise 16 janvier au 19 mars 2020 13 h 30 à 15 h – salle TR 67 \$ pour 10 semaines Professeure : Arlette Castonguay Cyr</p> <hr/> <p>Mandala 9 janvier au 26 mars 2020 13 h 30 à 15 h 30 – salle MPT Gratuit, aucune inscription requise</p>	<p>Danse en ligne 17 janvier au 20 mars 2020 Débutant : 13 h 10 à 14 h 10 Intermédiaire : 14 h 15 à 15 h 15 50 \$ pour 10 semaines Professeure : Natacha Lehoux</p> 
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;">  <p>Cette icône représente les activités pour lesquelles vous devez vous inscrire obligatoirement. Pour se faire, présentez-vous aux journées d'inscription qui auront lieu du mardi 7 janvier au jeudi 9 janvier de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h au 300, rue Lamarre, Longueuil. ☺</p> </div>				

Renseignements généraux

Jours fériés (le Centre est fermé) :

Congé des fêtes : Du 23 décembre au 3 janvier 2020

Films présentés activité Cinéma-discussion :

21 janvier : *Gabrielle*

25 février : *Quand l'amour se creuse un trou*

24 mars : *Les suffragettes*

Horaires :

L'accueil du CCAAL est ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h.

Inscriptions :

Du mardi 7 janvier au jeudi 9 janvier de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h, auront lieu les inscriptions pour les activités portant cette icône.

Les paiements se font en argent comptant ou par chèque au nom du **CCAAL**.

Notez que nous n'acceptons pas les cartes de débit et de crédit.

Nous procédons de manière « premier arrivé, premier servi », il n'est pas possible de réserver votre place à l'avance, si vous ne pouvez pas vous présenter lors de ces journées vous pouvez demander à quelqu'un de votre entourage de venir à votre place.

Si vous avez des questions sur la programmation, communiquez avec Jessica Archambault au 450 677-6677, poste 202 ou au activite@ccaal.com

Politique de remboursement :

Annulation par le CCAAL

Les frais d'inscription sont remboursés intégralement si le cours n'est pas commencé. Dans le cas où le cours serait déjà commencé, les frais d'inscription seront remboursés au prorata des cours suivis.

Annulation par le membre

Toute demande doit être adressée à la coordonnatrice des activités. Un montant de 10 \$ de frais d'administration sera retenu sur la demande.

Dans le cas où la demande serait faite moins de 10 jours ouvrables avant la tenue de l'activité,

un remboursement, moins le 10 \$ de frais d'administration, pourra être accordé seulement si la raison invoquée est un cas de force majeure (maladie, déménagement).

Dans le cas où le cours serait déjà commencé, la demande doit être faite avant la tenue du **troisième cours**. Le remboursement sera calculé au prorata des cours suivis.

Notez que toutes les activités spéciales, sans exception, sont non remboursables.

La carte de membre :

La carte de membre est requise pour participer aux activités gratuites ou payantes.

La carte de membre 2019-2020 est valide du 1^{er} avril 2019 au 31 mars 2020, au coût de 10 \$, et ce, peu importe le moment de son achat.

Veillez vous la procurer à l'accueil du Centre. Le paiement se fait en argent comptant ou par chèque au nom du : Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil ou CCAAL.

Programmation Hiver 2020



Centre
communautaire
des aînés et aînées
de Longueuil

300, rue Lamarre, bureau 122

Longueuil (Québec) J4J 0A1

Téléphone : 450 677-6677

Télécopieur : 450 677-3410

Courriel : info@ccaal.com

N'oubliez pas de jeter un coup d'œil à notre site Internet!

www.ccaal.com