

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

DÉCEMBRE 2025

Partenaire avec
Le Sud-Ouest

Montréal



centre
des aînés
Pointe
Saint
Charles

Activités libres

Tous les lundis: 9H30-11H30

Vous désirez échanger avec des ami.es aîné.es et prendre un café, vous pouvez profiter d'une ou de périodes d'activités libre au Pavillon des aînés. Aucune animation de la part de l'équipe de travail du Centre.

Les mardis Tai Chi

Deux sessions : 9h15-10h15 et 10h30-11h30

Art martial chinois: le tai chi est une gymnastique santé composée de mouvements circulaires et de respirations lentes. Enseigné par Min Wei.

Maximum 35 personnes par groupe

Les mercredis zumba ou exercices sur chaise

Deux groupes: 9h15-10h15 et 10h30-11h30

Retrouvez Mary pour une heure de bien-être et de remise en forme.

Maximum 35 personnes par groupe

Note importante pour les séances de

Tai Chi

Zumba et exercices sur chaise

Projet pilote

Face à la forte demande et pour assurer une meilleure inclusion, le Centre vous propose deux groupes d'exercices d'ici la fin de 2025.

Règles d'accès aux cours:

- Cours de **9h15** : La porte sera verrouillée de 9h20 jusqu'à la pause pour éviter toute interruption.
- Cours de **10h30**: La porte sera barrée jusqu'à 10h15. Il est donc impossible d'arriver plus tôt pour ne pas déranger le cours précédent. Elle sera ensuite barrée à 10h35 jusqu'à la pause.

Le Grand Dîner de Noël du Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

Jeudi 18 décembre: 11h30

Venez vous joindre à nous encore cette année afin de célébrer le Temps des Fêtes dans une ambiance de joyeuse réunion! Célébrez en compagnie de l'équipe du Centre. Sortez vos plus beaux atours et que la fête commence!

Les portes ouvrent à 11h30



**INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR TOUTES ACTIVITÉS
AUCUNE PERSONNE NON INSCRITE NE SERA ADMISE**

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

DÉCEMBRE 2025



Se Loger dans le Sud-Ouest

Développements immobiliers

Logements sociaux

Communautés marginalisées

Judi le 4 décembre à 18h00

Au Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles
2401 rue Mullins



BIENVENUE À TOUS

Soupe & pain
gratuits



Les vendredis entre 12h et 14h à partir du 6 septembre

Au sous-sol de l'église St-Charles
2115 rue Centre
Entrée par le côté gauche de l'église.



Violons amoureux – Duo Vivo

Dimanche 7 décembre: 14h00

Lieu de l'évènement: Église Saint-Charles

De la virtuosité au romantisme, faites place à un rare duo de violons qui vous fera découvrir les incontournables du répertoire pour deux violons.

Billets gratuits disponibles au Centre des aînés



**INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR TOUTES ACTIVITÉS
AUCUNE PERSONNE NON INSCRITE NE SERA ADMISE**

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

DÉCEMBRE 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1

Activités libres

9h30-11h30

2

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

3

Zumba

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

4

Déjeuner croissants

Thématique: vos idées -
bancs, abribus, arrêts de bus
9h30

5

8

Activités libres

9h30-11h30

9

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

10

Exercices sur chaise

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

11

Déjeuner croissants

9h30

12

15

Activités libres

9h30-11h30

16

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

17

Zumba

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

18

Dîner communautaire

Thématique: Grand dîner
de Noël
11h30

19

22

23

24

25

26

Vacances de Noël

Le Centre est fermé

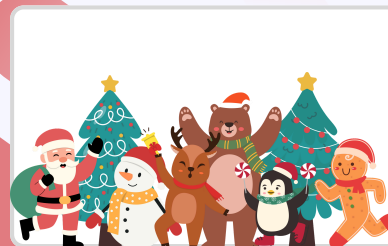
29

30

31

Vacances de Noël

Le Centre est fermé



POUR VOUS INSCRIRE: 514-933-5826 | activites@capstcharles.org