



Journée Portes ouvertes

Mardi
Le 25 août

PREMIÈRE
ÉDITION
2026

100%
gratuit!

Venez découvrir notre programmation et essayer
quelques-unes de nos activités.

55 ans +

Club de marche	10h45
L'Antre-Nous	13h00
Équilibre et prévention des chutes	11h30 et 14h00
Mise en forme	13h00
Étirement et mobilité sur chaise	13h00

Adultes

Sculpture sur bois	13h45 et 14h30
Dessin et pastels	18h30
Peinture acrylique	18h30
Aquarelle	19h15
Peinture à l'huile	19h15
Yoga	16h30 et 18h00
Étirement et mobilité	18h45
Conditionnement physique	19h15
Karaté (Enfants et adultes)	19h15 et 20h00

Rendez-vous le 25 août au
14115 rue Prince-Arthur

Notre équipe vous attend
au 2e étage