

# PROGRAMMATION

## automnale pour les aînés

Rivière  
du·Loup

### Atelier de menuiserie

Mardi et jeudi, 13 h à 16 h 30  
Hommes 50 ans et plus



Mercredi, 18 h à 21 h  
Samedi, 13 h à 16 h 30  
18 ans et plus

Vendredi, 9 h à 12 h  
Femmes 18 ans et plus

81 A, rue Frontenac  
25 \$/carte de membre annuelle

### Portes ouvertes

Dimanche 24 septembre, 13 h à 16 h

### Club de marche

Lundi et mercredi, 13 h 30  
Détails au [VilleRDL.ca/clubdemarche](http://VilleRDL.ca/clubdemarche)

### Les entr'aînés

Mardi et jeudi, 10 h 30  
Chalet du parc des Balancines  
(11, rue Wilfrid-Laurier)  
3 \$/cours ou 30 \$/12 cours  
Exercice de souplesse et étirements à son rythme



### Café Ludo

Mardi aux deux semaines, 13 h 30  
26 septembre au 5 décembre  
Maison de la culture, niveau 3  
Jeux de société et café

### Entraînement pleine conscience

Mercredi 27 septembre au 29 novembre, 9 h 30  
Vieux-Manège (26, rue Joly)  
50 \$/10 cours • inscription obligatoire  
Exercices doux, mais profonds,  
pour se connecter à son corps et  
harmoniser sa respiration à l'effort

### Yoga méditation

Vendredi 29 septembre  
au 1<sup>er</sup> décembre, 9 h 30  
Vieux-Manège (26, rue Joly)  
50 \$/10 cours • inscription obligatoire  
Postures douces suivies  
d'une méditation de type  
pleine conscience

### Peinture sur bois et collage de matériaux recyclés

Vendredi 29 septembre, 9 h 30  
Maison de la culture, niveau 3  
20 \$ • inscription obligatoire



### Trico-thé

Mardi aux 2 semaines, 13 h 30  
3 octobre au 12 décembre  
Bibliothèque Françoise-Bédard, salon de jeux  
Chacun apporte son tricot en cours  
et sa tasse réutilisable

### Cours d'aquarelle

Jeudi 23 novembre, 13 h  
Maison de la culture, niveau 3  
25 \$ • inscription obligatoire



### Des aînés en mode numérique

Ateliers d'utilisation des iPad, Android,  
Windows, One drive, etc.  
Médialab de la Bibliothèque Françoise-Bédard

Plusieurs sessions offertes tout l'automne  
Inscription et information : 418 862-4252

## INFORMATION ET INSCRIPTION

418 862-0906 | [loisirs@villerdl.ca](mailto:loisirs@villerdl.ca)

Pour s'inscrire à la liste d'envoi par courriel des diverses activités  
pour les aînés de la Ville, écrivez au [marie-noelle.richard@villerdl.ca](mailto:marie-noelle.richard@villerdl.ca)