



Centre des Aînés  
de Villeray

## **PROGRAMMATION**

### **AUTOMNE 2025**

**Du 8 septembre  
au 5 décembre 2025**

Inscriptions du 25 août au 29 août 2025

### **PLACES DISPONIBLES**

Nos activités ont un nombre limité de places disponibles. Premiers arrivés, premiers servis. La tenue d'une activité régulière requiert un **nombre minimal de 8 personnes**.

### **INSCRIPTION**

**Du lundi 25 août (À COMPTER DE 9 H)  
au vendredi 29 août 2025**

- En ligne sur notre site Web, via Amilia : [www.ainesvilleray.com](http://www.ainesvilleray.com)
- En personne au **Centre des Aînés de Villeray**
- Par téléphone, **uniquement avec une CARTE DE CRÉDIT** au 514 277-7574, poste 201.

### **FRAIS D'INSCRIPTION**

Vous devez obligatoirement être membre du CADV (carte de membre annuelle 15 \$).

Toutes les activités doivent être payées en totalité **AVANT** le début de la session.

### **POLITIQUE D'ANNULATION**

**Activités spéciales et sorties :** Aucun remboursement lorsqu'il s'agit d'une inscription à une activité d'une seule séance. Un crédit du montant total de l'activité sera inscrit à votre compte si NOUS annulons l'activité.

**Activités régulières :** En cas d'annulation de votre inscription **AVANT** le début de la session d'activités, un remboursement intégral du montant payé sera accordé.

En cas d'annulation **PENDANT** la session, les frais suivants s'appliqueront :

- Une pénalité, conformément à la Loi sur la protection du consommateur, équivalente au montant le plus faible entre 50 \$ et 10 % du prix des cours ou activités restants qui seront remboursés sur demande.
- Le coût des cours ou activités déjà dispensés, même en votre absence, ne sera pas remboursé.

### **Heures d'ouverture :**

**Du lundi au vendredi de 9 h à 16 h**

7626, rue St-Hubert  
Montréal, QC H2R 2N6

**514 277-7574 • [info@ainesvilleray.com](mailto:info@ainesvilleray.com)  
[www.ainesvilleray.com](http://www.ainesvilleray.com) • [www.facebook.com/ainesvilleray](http://www.facebook.com/ainesvilleray)**



## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### LA TASSE VILLERAY

Pour rendre le CADV encore plus vivant et accueillant, vous êtes invités à *La Tasse Villeray* trois journées par semaine. Ce rendez-vous chaleureux s'adresse aux personnes de 50 ans et plus qui ont envie de socialiser dans une ambiance détendue. Venez savourer une rôtié, un croissant, faire de nouvelles rencontres, discuter, jouer à des jeux de société, tricoter... ou simplement boire un bon café.

**Cette activité ne nécessite pas d'inscription et est ouverte à tous les aîné·e·s.**

PRIX	Entre 1 \$ et 3 \$
LIEU	CADV
QUAND	Lundi et vendredi de 9 h 30 à 15 h 30 Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30
<b>Illimité</b>	

### CLUB DE MARCHÉ

Commencez la semaine du bon pied avec une douce promenade automnale au parc Jarry.

PRIX	Gratuit
LIEU	Parc Jarry (entrée Saint-Laurent et Gary-Carter)
QUAND	Lundi de 10 h 30 à 11 h 30 (sauf 13 octobre)
<b>Illimité</b>	

### DANSE EN LIGNE RÉINVENTÉE

Gardez la forme, boostez votre bonne humeur et entraînez votre mémoire en vous amusant! Découvrez des chorégraphies variées sur des rythmes entraînants. À partir du 15 septembre.

PRIX	35 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Lundi de 13 h 30 à 15 h (sauf le 13 octobre)
<b>Limite de 35 personnes</b>	

### VITALITÉ

Inscrivez-vous à un ou aux deux cours et profitez d'exercices adaptés à votre niveau pour entretenir votre forme physique. Améliorez votre souplesse, votre équilibre et votre coordination en toute douceur. Allez hop!

PRIX	35 \$ (70 \$ pour les 2 cours par semaine)
LIEU	Parc De Normanville
QUAND	Mardi de 10 h 30 à 11 h 30 Mercredi de 14 h à 15 h
<b>Limite de 35 personnes</b>	

## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### CROQUIS & AQUARELLE

Atelier d'aquarelle pour explorer ce médium tout en douceur, nul besoin d'être expert, seulement curieux et enthousiaste. À partir de croquis réalisés sur place, dehors ou à l'intérieur, découvrez la composition et créez une aquarelle unique à partir de vos propres dessins, pas d'image toute faite ! Un moment pour expérimenter et personnaliser votre art, à votre rythme.

Prévoir quelques achats de matériel.

<b>PRIX</b>	70 \$
<b>LIEU</b>	CADV
<b>QUAND</b>	Mardi de 14 h à 15 h 30

**Limite de 14 personnes**

### BASEBALL POCHE ET PING-PONG LIBRE

Joignez-vous à nous pour une après-midi de baseball poche et ping-pong libre. Plaisir et fous rires garantis !

<b>PRIX</b>	20 \$
<b>LIEU</b>	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
<b>QUAND</b>	Mardi de 13 h 30 à 15 h

**Limite de 25 personnes**

### PÉTANQUE !

On profite de jouer dehors au parc De Normanville tant que la météo le permet, puis on se retrouve à l'intérieur pour continuer la pétanque avec nos nouvelles boules en PVC.

<b>PRIX</b>	20 \$
<b>LIEU</b>	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile ou parc De Normanville
<b>QUAND</b>	Mercredi de 10 h 30 à 12 h (sauf 1 <sup>er</sup> octobre)

**Limite de 26 personnes**

### INSERTECH - ATELIERS THÉMATIQUES DE DISCUSSION

Des rencontres interactives où les participants posent leurs questions sur un thème précis, avec des réponses illustrées par des démonstrations en direct. Offerts pour différents appareils (iPad, iPhone, Android, Windows 10 et 11), ces ateliers s'adressent aux débutants et intermédiaires ayant déjà une base avec leur appareil.

Ateliers thématiques :

**Utiliser internet en toute sécurité** - Jeudi 18 septembre

**Découvrir les réseaux sociaux** - Jeudi 2 octobre

**Configurer et utiliser Facebook** - Jeudi 16 octobre

**Découvrir l'intelligence artificielle** - Jeudi 30 octobre

<b>PRIX</b>	Gratuit Nécessite une inscription pour chaque atelier
<b>LIEU</b>	CADV
<b>QUAND</b>	10 h à 12 h

**Limite de 16 personnes**



## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### SCRABBLE DUPLICATE

Mettez votre esprit au défi avec le Scrabble Duplicate! Jouez dans une ambiance conviviale où chaque participant forme le meilleur mot possible avec les mêmes lettres. Un jeu stimulant pour enrichir votre vocabulaire et partager un bon moment ensemble. Apportez votre jeu !

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Jeudi de 10 h à 11 h 30 (un jeudi matin sur deux. Voir calendrier.)
<b>Limite de 12 personnes</b>	

### LES RENDEZ-VOUS AÎNÉ·E·S

Présentations sous forme de conférences ou d'ateliers à propos de diverses réalités qui nous interpellent et qui concernent particulièrement les aîné·e·s.

PRIX	Gratuit
QUAND	Jeudi de 10 h 30 à 12 h
<b>Ouvert à tous les aîné·e·s (membres ou non)</b>	

#### COMPRENDRE ET PRENDRE EN CHARGE SA PERTE AUDITIVE - JEUDI 11 SEPTEMBRE

Lieu : Habitations Boyer - 1000, rue Villeray

Apprenez comment fonctionne l'oreille, les différents types de surdité et leurs impacts, autant pour la personne malentendante que pour ses proches. Découvrez le processus de prise en charge et les solutions possibles. Une conférence interactive où vos questions trouveront réponses. Présenté par Audition Québec.

#### L'USAGE APPROPRIÉ DES MÉDICAMENTS ET LA DÉPRESCRIPTION - JEUDI 25 SEPTEMBRE

Lieu : Habitations De Pontbriand - 600, rue Villeray

La surmédication peut avoir des effets indésirables importants, surtout chez les aînée·s. Venez en apprendre plus sur les façons de mieux comprendre vos prescriptions. Une rencontre informative, accessible et concrète pour favoriser une meilleure utilisation des médicaments. Présentée par le Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription.

#### PLANS FINANCIERS   LA RETRAITE ET PROGRAMMES DE REVENUS SUPPLÉMENTAIRES - JEUDI 9 OCTOBRE

Lieu : Habitations Henri-Gratton - 8660, rue Berri

Découvrez les différences entre les principaux comptes de retraite (REER, FERR, CELI, FRV) et comment optimiser vos revenus. Cette conférence abordera également les prestations gouvernementales, les impacts fiscaux de certaines décisions et des stratégies pour mieux gérer vos revenus imposables à la retraite. Présenté par IG Gestion de patrimoine.

#### VIVRE UN DEUIL : DÉMYSTIFIER LE PROCESSUS - JEUDI 23 OCTOBRE

Lieu : Habitations Rousselot - 7777, rue De Lanaudiere

Le deuil fait partie de la vie, mais il est souvent difficile à nommer. Cette rencontre offre un espace pour réfléchir, partager et mieux comprendre les différentes facettes du deuil, à son propre rythme. Présenté par Lumvie.

#### COHABITATION POSITIVE ET ITINÉRANCE - JEUDI 6 NOVEMBRE ET JEUDI 20 NOVEMBRE

Lieux : Habitation Saint-Georges - 7255, rue Lajeunesse (6 novembre) et Habitation Jarry - 8087, rue Berri (20 novembre)

Rencontrez une intervenante de PACT de rue, un organisme dédié aux personnes en situation d'itinérance. Elle abordera non seulement cette réalité, mais aussi l'importance d'une cohabitation harmonieuse pour mieux comprendre et réduire la stigmatisation.

### MOUVEMENTS ET RESPIRATIONS

Offrez à votre corps une pause bien-être avec des exercices doux et relaxants. Apprenez à maîtriser la respiration et les étirements en profondeur pour un moment de détente totale. N'oubliez pas votre tapis de yoga!

PRIX	35 \$
LIEU	Sous-sol de l'�glise Sainte-Cécile
QUAND	Vendredi de 10 h � 11 h
<b>Limite de 35 personnes</b>	



## ACTIVITÉS SPÉCIALES ET SORTIES

### BIOSPHERE DE MONTRÉAL

Plongez dans l'univers fascinant de ce musée dédié à l'environnement et aux enjeux climatiques. Installé dans l'iconique dôme, la Biosphère propose des expositions interactives pour mieux comprendre notre planète. Visite non guidée.

<b>PRIX</b>	Gratuit
<b>LIEU</b>	Biosphère de Montréal 160, chemin du Tour-de-l'Isle
<b>QUAND</b>	Jeudi 11 septembre de 14 h à 16 h
<b>POINT DE RENCONTRE</b>	13 h 15 au métro Jean-Talon
<b>Limite de 16 personnes</b>	

### MUSÉE MCCORD STEWARD - BATTRE LE PAVÉ. LA PHOTO DE RUE À MONTRÉAL

Découvrez *Battre le pavé. La photo de rue à Montréal*, une exposition captivante sur la photographie de rue à Montréal, du 19<sup>e</sup> siècle à aujourd'hui. Plus de 400 images racontent l'histoire, les quartiers et l'ambiance unique de la ville. Après la visite, profitez librement du reste du musée à votre rythme.

<b>PRIX</b>	18 \$
<b>LIEU</b>	Musée McCord Stewart 690, rue Sherbrooke Ouest
<b>QUAND</b>	Jeudi 18 septembre de 14 h à 15 h 15
<b>POINT DE RENCONTRE</b>	13 h 15 au métro Jean-Talon
<b>Limite de 15 personnes</b>	

### MUSI'QUIZ MONTRÉAL

Plongez dans une ambiance ludique et immersive digne des grands jeux télé! En équipe, testez vos connaissances musicales pendant 1 h 15 de plaisir, de rires et de compétition. Qui sera le prochain ou la prochaine Quiz Master?

<b>PRIX</b>	29 \$
<b>LIEU</b>	Musi'Quizz - 422, rue Ontario Est
<b>QUAND</b>	Jeudi 25 septembre de 14 h 45 à 16 h
<b>POINT DE RENCONTRE</b>	14 h au métro Jean-Talon
<b>Limite de 12 personnes</b>	

### MARCHE CITOYENNE - JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉ·E·S

Joignez-vous à nous pour la 5<sup>e</sup> édition de *Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés*, une marche symbolique, sous le thème « Misons sur nos forces ». Un moment pour rassembler citoyen·ne·s, organismes et alliés afin de mettre en valeur des solutions concrètes pour le mieux-vieillir. Marchons ensemble pour souligner l'importance et la force de notre communauté !

<b>PRIX</b>	Gratuit
<b>LIEU</b>	Parc Jeanne-Mance 4422, avenue de l'Esplanade
<b>QUAND</b>	Mercredi 1 <sup>er</sup> octobre de 10 h à 13 h
<b>POINT DE RENCONTRE</b>	À déterminer
<b>Illimité</b>	



## ACTIVITÉS SPÉCIALES ET SORTIES

### UN SOIR AVEC LES IMPRESSIONNISTES *PARIS 1874*

Plongez dans le Paris de 1874 en marchant librement **avec un casque de réalité virtuelle sur la tête, pendant 45 minutes**. Explorez l'atelier de Nadar, rencontrez en immersion tous les pionniers de l'impressionnisme — Monet, Renoir, Degas, Cézanne, Morisot et Pissarro — et visitez des lieux emblématiques comme l'Île de la Grenouillère ou Le Havre. Une expérience sensorielle et historique sans guide, où vous devenez acteur de cette soirée mythique.

PRIX	40 \$
LIEU	Arsenal art contemporain 2020, rue William
QUAND	Jeudi 2 octobre de 14 h à 15 h
POINT DE RENCONTRE	12 h 45 au métro Jean-Talon

**Limite de 12 personnes**

### QUILLES EN FOLIES

Venez passer une après-midi agréable et amusante avec nous au bowling. Le prix comprend 2 heures de jeu ainsi que la location des souliers.

Notez qu'il n'y a pas d'ascenseur et qu'il y a deux paliers d'escalier.

PRIX	20 \$
LIEU	Quilles G Plus 920, rue Saint-Zotique Est
QUAND	Jeudi 9 octobre de 13 h 30 à 15 h 30
POINT DE RENCONTRE	13 h 15 au salon de Quilles G Plus

**Limite de 34 personnes**

### GALERIE DE L'UQAM

Dans le cadre de MOMENTA, la Galerie de l'UQAM présente *l'Éloges de l'image manquante*, une exposition qui explore les récits effacés et les silences de la mémoire. Vous y découvrirez les œuvres de Raphaël Barontini, Gabrielle Goliath et Caroline Mauxion. La visite sera suivie d'un atelier de réflexion sur les normes corporelles. À travers l'écriture et la discussion, explorez la diversité des corps et des regards. Une occasion d'allier art, pensée critique et expression personnelle.

PRIX	Gratuit
LIEU	1400, rue Berri, espace J-R120
QUAND	Jeudi 16 octobre de 14 h à 16 h
POINT DE RENCONTRE	13 h 30 Métro Jean-Talon

**Limite de 15 personnes**

### BALADE AU MONT-ROYAL

Venez profiter d'une promenade au Mont-Royal pour admirer les splendides couleurs d'automne. Une belle occasion de se détendre en nature et de partager un moment convivial en plein air.

PRIX	Gratuit
LIEU	Mont-Royal 2000, chemin Remembrance
QUAND	Jeudi 23 octobre de 13 h 30 à 15 h 30
POINT DE RENCONTRE	12 h 45 au métro Jean-Talon

**Limite de 16 personnes**

## ACTIVITÉS SPÉCIALES ET SORTIES

### EXPOSITION : L'ÊTRE EN RÉSISTANCE

*L'être en résistance* réunit Helio Eudoro, Michelle Peraza et Santiago Tamayo Soler, trois artistes qui explorent la résistance comme façon d'habiter et de transformer le monde. Entre mémoire diasporique, traditions queer et savoirs précoloniaux, leurs œuvres deviennent des gestes créatifs, incarnés et cérémoniels. Une exposition où la présence devient un acte de réappropriation et de devenir.

PRIX	Gratuit
LIEU	Maison de la culture Claude-Léveillé – 911, rue Jean-Talon Est
QUAND	Jeudi 30 octobre de 13 h 30 à 15 h
POINT DE RENCONTRE	13 h 15 à la Maison de la culture Claude-Léveillé

**Limite de 20 personnes**

### TOURNOI AMICAL DE 500

Joignez-vous à nous pour un tournoi de 500 sans pression, juste pour le plaisir de jouer ensemble. Profitez-en pour venir vous pratiquer et rencontrer d'autres passionné.e.s les vendredis après-midi à **La Tasse Villeray**. Venez seul.e ou en duo, tout le monde est bienvenu!

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Jeudi 13 novembre de 10 h 30 à 15 h
POINT DE RENCONTRE	10 h au CADV

**Limite de 18 personnes**

### CINÉMA PUBLIC

Une occasion en or de visionner un film entre nous, sur nous et pour nous. Le tout suivi d'une discussion avec un membre de la réalisation ou encore un acteur du film.

Le choix du film n'est pas encore confirmé.

PRIX	5 \$
LIEU	Cinéma Public 505, rue Jean-Talon Est
QUAND	Jeudi 20 novembre de 13 h 30 à 16 h
POINT DE RENCONTRE	13 h 15 au Cinéma Public

**Limite de 30 personnes**

### TOURNOI AMICAL DE BELOTE

Venez jouer à la Belote dans une ambiance détendue, juste pour le plaisir. Envie de vous pratiquer ? Retrouvons-nous les vendredis après-midi à **La Tasse Villeray**.

Que vous soyez débutant.e ou habitué.e, tout le monde est bienvenu !

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Jeudi 27 novembre de 10 h 30 à 15 h
POINT DE RENCONTRE	10 h au CADV

**Limite de 18 personnes**



## CALENDRIER

SEPTEMBRE			OCTOBRE	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>8</b> septembre	<b>9</b> septembre	<b>10</b> septembre	<b>11</b> septembre	<b>12</b> septembre
<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h 30</b> Club de marche	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> Baseball poche & ping pong <b>14 h</b> Croquis & Aquarelle	<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h 30</b> Pétanque <b>14 h</b> Vitalité	<b>10 h 30 RDV Aîné-e-s</b> <i>Comprendre et prendre en charge sa perte auditive</i> <b>10 h</b> Scrabble D. <b>14 h</b> Biosphère de Montréal	<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h</b> Mouvements et respirations
<b>15</b> septembre	<b>16</b> septembre	<b>17</b> septembre	<b>18</b> septembre	<b>19</b> septembre
<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse en ligne R.	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> Baseball poche & ping pong <b>14 h</b> Croquis & Aquarelle	<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h 30</b> Pétanque <b>14 h</b> Vitalité	<b>10 h</b> <b>Insertech</b> <i>Utiliser internet en toute sécurité</i> <b>14 h</b> <b>Musée McCord Steward / Battre le pavé. La photo de rue à Montréal</b>	<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h</b> Mouvements et respirations
<b>22</b> septembre	<b>23</b> septembre	<b>24</b> septembre	<b>25</b> septembre	<b>26</b> septembre
<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse en ligne R.	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> Baseball poche & ping pong <b>14 h</b> Croquis & Aquarelle	<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h 30</b> Pétanque <b>14 h</b> Vitalité	<b>10 h 30 RDV Aîné-e-s</b> <i>Usage approprié des médicaments et la déprescription</i> <b>10 h</b> Scrabble D. <b>14 h 45</b> <b>Musi'Quiz Montréal 269h30</b>	<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h</b> Mouvements et respirations
<b>29</b> septembre	<b>30</b> septembre	<b>1<sup>er</sup></b> octobre	<b>2</b> octobre	<b>3</b> octobre
<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse en ligne R.	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> Baseball poche & ping pong <b>14 h</b> Croquis & Aquarelle	<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h</b> <b>Marche citoyenne Journée internationale des aîné-e-s</b> <b>14 h</b> Vitalité	<b>10 h</b> <b>Insertech</b> <i>Découvrir les réseaux sociaux</i> <b>14 h</b> <b>Un soir avec les impressionnistes Paris 1874</b>	<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h</b> Mouvements et respirations
<b>6</b> octobre	<b>7</b> octobre	<b>8</b> octobre	<b>9</b> octobre	<b>10</b> octobre
<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse en ligne R.	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> Baseball poche & ping pong <b>14 h</b> Croquis & Aquarelle	<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h 30</b> Pétanque <b>14 h</b> Vitalité	<b>10 h 30 RDV Aîné-e-s</b> <i>Plans financiers à la retraite et programmes de revenus supplémentaire</i> <b>10 h</b> Scrabble D. <b>13 h 30</b> <b>Quilles en folies</b>	<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h</b> Mouvements et respirations
<b>13</b> octobre	<b>14</b> octobre	<b>15</b> octobre	<b>16</b> octobre	<b>17</b> octobre
<b>FÉRIÉ</b>	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> Baseball poche & ping pong <b>14 h</b> Croquis & Aquarelle	<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h 30</b> Pétanque <b>14 h</b> Vitalité	<b>10 h</b> <b>Insertech</b> <i>Configurer et utiliser Facebook</i> <b>14 h</b> <b>Galerie de l'UQAM</b>	<b>9 h 30</b> La Tasse Villeray <b>10 h</b> Mouvements et respirations



**CALENDRIER**

OCTOBRE		NOVEMBRE		DÉCEMBRE
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>20</b> octobre	<b>21</b> octobre	<b>22</b> octobre	<b>23</b> octobre	<b>24</b> octobre
<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h 30</b> Club de marche</p> <p><b>13 h 30</b> Danse en ligne R.</p>	<p><b>10 h 30</b> Vitalité</p> <p><b>13 h 30</b> Baseball poche &amp; ping pong</p> <p><b>14 h</b> Croquis &amp; Aquarelle</p>	<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h 30</b> Pétanque</p> <p><b>14 h</b> Vitalité</p>	<p><b>10 h 30 RDV Aîné-e-s</b> <i>Vivre un deuil : démystifier le processus</i></p> <p><b>10 h</b> Scrabble D.</p> <p><b>13 h 30 Balade</b> <b>au Mont-Royal</b></p>	<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h</b> Mouvements et respirations</p>
<b>27</b> octobre	<b>28</b> octobre	<b>29</b> octobre	<b>30</b> octobre	<b>31</b> octobre
<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h 30</b> Club de marche</p> <p><b>13 h 30</b> Danse en ligne R.</p>	<p><b>10 h 30</b> Vitalité</p> <p><b>13 h 30</b> Baseball poche &amp; ping pong</p> <p><b>14 h</b> Croquis &amp; Aquarelle</p>	<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h 30</b> Pétanque</p> <p><b>14 h</b> Vitalité</p>	<p><b>10 h Insertech</b> <i>Découvrir l'intelligence artificielle</i></p> <p><b>13 h 30 Exposition :</b> <i>L'être en résistance</i></p>	<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h</b> Mouvements et respirations</p>
<b>3</b> novembre	<b>4</b> novembre	<b>5</b> novembre	<b>6</b> novembre	<b>7</b> novembre
<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h 30</b> Club de marche</p>	<p><b>10 h 30</b> Vitalité</p> <p><b>13 h 30</b> Baseball poche &amp; ping pong</p> <p><b>14 h</b> Croquis &amp; Aquarelle</p>	<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h 30</b> Pétanque</p> <p><b>14 h</b> Vitalité</p>	<p><b>10 h 30 RDV Aîné-e-s</b> <i>Cohabitation et itinérance</i></p> <p><b>10 h</b> Scrabble D.</p>	<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h</b> Mouvements et respirations</p>
<b>10</b> novembre	<b>11</b> novembre	<b>12</b> novembre	<b>13</b> novembre	<b>14</b> novembre
<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h 30</b> Club de marche</p> <p><b>13 h 30</b> Danse en ligne R.</p>	<p><b>10 h 30</b> Vitalité</p> <p><b>13 h 30</b> Baseball poche &amp; ping pong</p> <p><b>14 h</b> Croquis &amp; Aquarelle</p>	<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h 30</b> Pétanque</p> <p><b>14 h</b> Vitalité</p>	<p><b>10 h 30 Tournoi amical de 500</b></p>	<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h</b> Mouvements et respirations</p>
<b>17</b> novembre	<b>18</b> novembre	<b>19</b> novembre	<b>20</b> novembre	<b>21</b> novembre
<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h 30</b> Club de marche</p> <p><b>13 h 30</b> Danse en ligne R.</p>	<p><b>10 h 30</b> Vitalité</p> <p><b>13 h 30</b> Baseball poche &amp; ping pong</p> <p><b>14 h</b> Croquis &amp; Aquarelle</p>	<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h 30</b> Pétanque</p> <p><b>14 h</b> Vitalité</p>	<p><b>10 h 30 RDV Aîné-e-s</b> <i>Cohabitation et itinérance</i></p> <p><b>10 h</b> Scrabble D.</p> <p><b>13 h 30 Cinéma Public</b></p>	<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h</b> Mouvements et respirations</p>
<b>24</b> novembre	<b>25</b> novembre	<b>26</b> novembre	<b>27</b> novembre	<b>28</b> novembre
<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h 30</b> Club de marche</p> <p><b>13 h 30</b> Danse en ligne R.</p>	<p><b>10 h 30</b> Vitalité</p> <p><b>13 h 30</b> Baseball poche &amp; ping pong</p> <p><b>14 h</b> Croquis &amp; Aquarelle</p>	<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h 30</b> Pétanque</p> <p><b>14 h</b> Vitalité</p>	<p><b>10 h 30 Tournoi amical de belote</b></p>	<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h</b> Mouvements et respirations</p>
<b>1<sup>er</sup></b> décembre	<b>2</b> décembre	<b>3</b> décembre	<b>4</b> décembre	<b>5</b> décembre
<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h 30</b> Club de marche</p> <p><b>13 h 30</b> Danse en ligne R.</p>	<p><b>10 h 30</b> Vitalité</p> <p><b>13 h 30</b> Baseball poche &amp; ping pong</p> <p><b>14 h</b> Croquis &amp; Aquarelle</p>	<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h 30</b> Pétanque</p> <p><b>14 h</b> Vitalité</p>		<p><b>9 h 30</b> La Tasse Villeray</p> <p><b>10 h</b> Mouvements et respirations</p>