

Gratuit

LES SEMEURS DE BONHEUR

Groupe de jardinage annuel

Inscription en hiver 2027



TUTORAT INFORMATIQUE

Sur RDV

Téléphone intelligent - Tablette - Ordinateur portable

Gratuit

HALTE INFORMATIQUE

Lundi au jeudi de 10h à 18h

Vendredi de 10h à 15h30

Accès libre aux postes informatiques



PROGRAMME RÉEL

Programme Retraite Épanouie et Loisirs

Début de session le
5 octobre de 17h à 18h30

Programme gratuit de 8 semaines

✉ animation@cclsca.qc.ca

5 places

LOCATION DE SALLES

Pour des informations

✉ adjadm@cclsca.qc.ca

UN GRAND MERCI À NOS PARTENAIRES!

Québec 

Ville-Marie
Montréal 

fqccl:

Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

 Desjardins

 itmav Initiatives de travail de milieu
auprès des aînés vulnérables



Retrouvez le Bonhomme
à lunettes au CCLSCA!

Lundi de 9h30 à 12h

ÉVÉNEMENTS

Halloween

Vendredi 30 octobre

Souper de Noël

Vendredi 18 décembre



CCLSCA
Centre communautaire
de loisirs
Sainte-Catherine
d'Alexandrie

Programmation Automne 2026

14 septembre au 27 novembre



Carte de membre obligatoire

coût de 10\$ par année

Nous contacter

☎ (514) 524-6626

📍 1700, rue Atateken,
Montréal, QC H2L 3L5

🌐 www.cclsca.qc.ca

✉ information@cclsca.qc.ca

Réseaux sociaux  CCLSCA  cclsca

PROGRAMMATION RÉGULIÈRE

11 semaines

ATELIERS DE LANGUE



Anglais

Débutant

Mardi de 18h à 20h

Intermédiaire

Mercredi de 18h à 20h

Avancé

Jeudi de 18h à 20h

Espagnol

Débutant

Lundi de 17h30 à 19h30

Intermédiaire

Jeudi de 17h30 à 19h30

Avancé

Vendredi de 14h à 16h

80\$

ATELIERS DE BIEN-ÊTRE

50\$

Tonus sur chaise

Mardi de 13h30 à 14h30

Pilates en équilibre

Mercredi de 10h30 à 11h30

Yoga longévité (sur chaise)

Jeudi de 14h30 à 15h30

Yoga en force

Jeudi de 16h à 17h



ATELIER DE BIEN-ÊTRE

80\$

Tai Chi - intermédiaire

Jeudi de 10h00 à 12h00

SALLE DE MUSCULATION

Premier pas au gym

Vendredi de 13h30 à 14h30

Accès libre*

Vendredi de 13h à 15h30

*Vous devez suivre «**Premier pas au gym**» **avant** d'avoir accès à la salle de musculation.

PICKLEBALL & PING-PONG

Lundi de 12h à 15h
Vendredi de 12h à 15h

Gratuit

ACTIVITÉS SPORTIVES

Gratuit

14 septembre au 23 octobre

Forme et vitalité

Lundi de 10h30 à 11h30

Circuit mieux-vivre

Vendredi de 10h30 à 11h30

ACTIVITÉS SPORTIVES

Gratuit

26 octobre au 27 novembre

Souplesse et détente

Lundi de 10h30 à 11h30

Parcours actif

Vendredi de 10h30 à 11h30

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Club de marche

Lundi de 13h à 14h30
Jusqu'au 26 octobre

Mardi ludique animé

Mardi de 10h à 12h

Café-discussion

Jeudi de 10h à 11h30

Atelier créatif

Vendredi de 13h30 à 15h30

Gratuit

BADMINTON

5\$ par personne / heure

Lundi, mardi et mercredi
de 16h30 à 18h30

Sur
réservation