

## PROGRAMME RÉEL

*Programme Retraite Épanouie et Loisirs*

Envie de réfléchir à la retraite et de donner du sens à votre temps libre avec le loisir?

Gratuit

**Lundi de 17h à 19h**

*Programme sur 8 semaines*

✉ [animation@cclsca.qc.ca](mailto:animation@cclsca.qc.ca)

## LES SEMEURS DE BONHEUR

Gratuit

Groupe de jardinage annuel

**Mercredi de 14h à 16h**



## CAMP DE JOUR

*Du 22 juin au 14 août*

Inscriptions ouvertes!  
**5-12 ans**

*Tarif réduit pour les fratries et les familles à faible revenu*



## HEURES D'OUVERTURE

**Lundi au jeudi & Vendredi**  
9h30 à 21h & 9h30 à 16h

## 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**

## LOCATION DE SALLES

Pour des informations

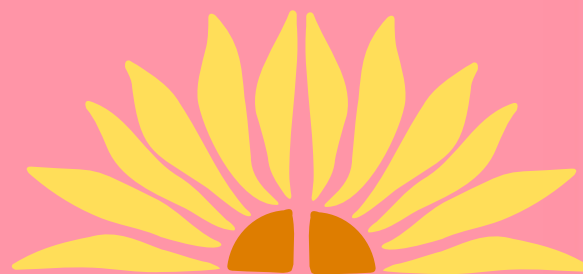
✉ [adjadm@cclsca.qc.ca](mailto:adjadm@cclsca.qc.ca)



**CCLSCA**  
Centre communautaire  
de loisirs  
Sainte-Catherine  
d'Alexandrie

## Programmation Été 2026

Du 22 juin au 4 septembre



**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](http://www.cclsca.qc.ca)

✉ [information@cclsca.qc.ca](mailto:information@cclsca.qc.ca)

Réseaux sociaux  CCLSCA  cclsca

# PROGRAMMATION ÉTÉ 2026

Gratuit

## TAI CHI



**AU PARC TOUSSAINT-  
LOUVERTURE**

25 juin au 10 septembre

Jeu de 10h à 12h

**Aucune inscription requise**

Pour les débutants,  
intermédiaires et avancés



Gratuit

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

### Club de marche

Lundi de 13h à 14h30-15h

### Mardi ludique

Mardi de 10h à 12h

### Café-discussion

Jeu de 10h à 11h30

### Atelier créatif

Vendredi de 13h30 à 15h30

## ACTIVITÉS SPORTIVES

Gratuit

22 juin au 24 juillet

### Souplesse et détente

Lundi de 10h30 à 11h30

### CAF | Cuisses, abdos, fessiers

Mercredi de 10h30 à 11h30

### Parcours bien-être

Vendredi de 10h30 à 11h30

Gratuit

22 juin au 4 septembre

### Tonus sur chaise

Mercredi de 11h30 à 12h15

Gratuit

27 juillet au 4 septembre

### Mobilité et équilibre

Lundi de 10h30 à 11h30

### Vitalité active

Mercredi de 10h30 à 11h30

### Atelier tonique

Vendredi de 10h30 à 11h30

## GYM

Dès le 7 juillet

### Premier pas au gym

Vendredi de 13h30 à 14h30

Sur rendez-vous

Gratuit

## SPORTS ENTRE AMIS Pickleball & Ping-pong

Lundi de 12h à 15h

Vendredi de 12h à 15h

5\$

## BADMINTON

5\$ par personne / heure

Lundi, mardi et mercredi  
de 16h30 à 18h30



Sur rendez-vous

## TUTORAT INFORMATIQUE

Téléphone intelligent - Tablette  
- Ordinateur portable

Gratuit

## HALTE INFORMATIQUE

Lundi au jeudi de 10h à 18h

Vendredi de 10h à 15h30

Accès libre, postes informatiques  
et wifi gratuit