

Club social Henri - Julien

Loisirs pour 55 ans et plus

Qui sommes-nous?

Membre de la grande famille des Loisirs Henri-Julien, le Club social offre des activités sportives, culturelles et sociales aux aînés à travers des sessions d'activités hebdomadaires ainsi que des ateliers et événements ponctuels.



Devenez membre

AVANTAGES:

- Participation gratuite et place prioritaire pour les conférences et ateliers ponctuels
- Rabais sur les sessions hiver et automne d'ateliers et cours hebdomadaires
- Rabais et place prioritaire pour les activités

Prix: 15\$

Carte de membre valide pour 1 an
(1er janvier au 31 décembre)

CONTACTEZ-NOUS

514-872-6696

clubsocial@loisirshenrijulien.com

Centre Henri-Julien (9300 rue Saint-Denis)



Équipe de professeures

Annabel Yoga



Fascinée par l'humain et son langage corporel, Annabel partage sa vie entre l'enseignement et la pratique de la danse contemporaine et du yoga. Ayant complété de nombreuses formations en enseignement du yoga, elle saura vous offrir une expérience personnalisée à vos capacités et vos besoins.

Jeanne Multidanse



Danseuse professionnelle formée à The School of Dance à Ottawa, Jeanne partage son temps entre l'enseignement de la danse, sa carrière de danseuse contemporaine et le bénévolat. Très engagée dans la communauté de la danse et dans Ahuntsic, Jeanne vous partagera sa passion pour différents styles de danse dans une ambiance bienveillante et amusante.

Jessica Yogalates Stretching



Jessica se passionne pour le bien-être physique et mentale. Possédant plusieurs formations et un bagage professionnel important en enseignement du yoga et de l'étirement, Jessica est une enseignante dévouée et à l'écoute.

Johanne Qi Gong



Ayant constaté les bienfaits de la pratique du Qi Gong au quotidien, Johanne est une professeure passionnée diplômée par l'institut européen de Qi Gong IEQG. Elle partage sa passion et ses connaissances à travers des cours adaptés aux capacités de tous dans une ambiance de relaxation et de bienveillance.

Multidanse

Jeudi 13h15 à 14h30

105\$ membre | 120\$ non-membre

Pratique de différent styles de danse et apprentissage de chorégraphie pour faire travailler le corps et l'esprit dans une ambiance bienveillante et créative.

Offert par Jeanne

Yoga adapté

Jeudi 10h à 11h15

105\$ membre | 120\$ non-membre

Introduction à la pratique du yoga visant à détendre le corps et renforcer la musculature. Adapté aux capacités de chaque participant, chaise disponible.

Offert par Annabel



Loisirs
Henri-Julien
Club social

Programmation hiver 2025

Inscriptions à la session d'hiver à partir du 13 janvier 2025

Yogalates

Lundi 9h45 à 10h45

105\$ membre | 120\$ non-membre

Fusion entre le yoga et le pilates offrant des exercices qui améliorent la souplesse et le tonus musculaire.

Offert par Jessica

Pickleball

Activité libre

Mardi 10h30 à 11h30

105\$ membre | 120\$ non-membre

Sport de raquette similaire à une combinaison du badminton et du tennis, se pratique au rythme du participant.

Atelier de tricot

Activité libre

Mercredi 9h à 12h

5\$ membre | 10\$ non-membre /jour

Espace pour pratiquer cette forme d'artisanat dans une ambiance d'entraide.

Qi Gong

Lundi 13h30 à 15h

105\$ membre | 120\$ non-membre

Pratique ancestrale chinoise consistant en de la méditation en mouvement, permet de travailler le physique et le mental dans un mélange d'exercices posturaux et d'étirements.

Offert par Johanne.

Stretching

Lundi 10h45 à 11h45

Mercredi 10h à 11h

105\$ membre | 120\$ non-membre

Cours visant à assouplir les muscles et renforcer les articulations à travers des enchainements d'exercices variés, dans une ambiance relaxante.

Offert par Jessica.