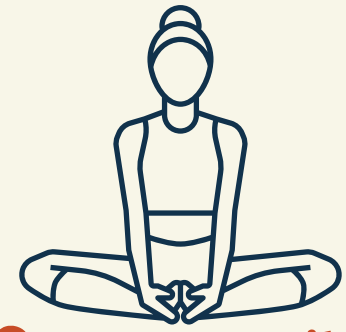
Loisirs
Henri-Julien
Club social

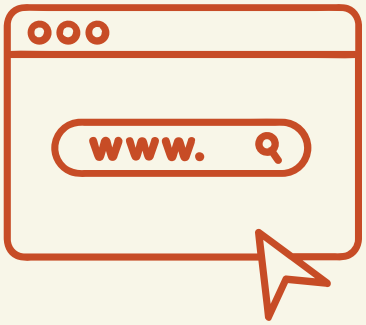
Programmation
Printemps 2025

Ateliers Club social

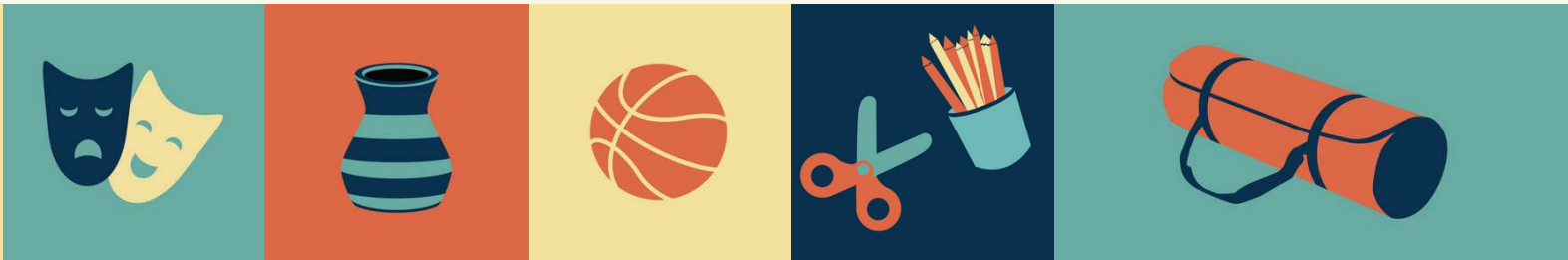


Cours gratuits

Projet aînés connectés



55 ans et plus



Cours gratuits Pour tous (55+)

Activités sportives à découvrir
Jeudi de 10h30 à 11h30

Danse adaptée

15 MAI

À travers des exercices variés, ce cours vise à vous faire découvrir une multitude de style de danse dans un environnement sécuritaire et adapté selon vos capacités.

Offert par Jeanne

Danseuse professionnelle formée à *The School of Dance* à Ottawa, Jeanne vous partagera sa passion pour différents styles de danse dans une ambiance bienveillante et amusante.

Intensité légère

Yoga adapté

Dans ce cours de Yoga, vous aurez la possibilité d'adapter votre pratique à vos capacités en utilisant des techniques et outils variés et modulables (chaises disponibles).

Offert par Annabelle

Annabelle 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.

22 MAI

Intensité légère

Étirements

29 MAI

À travers des exercices d'étirements diverses, ce cours vise à éveiller le corps et détendre les muscles afin de prévenir les blessures et garder la souplesse.

Offert par Joshua

Danseur contemporain et urbain, chorégraphe et pédagogue, Joshua a gradué de la *London Contemporary Dance School* en danse contemporaine. Il est motivée par sa passion pour la danse, la volonté d'apprendre et la valorisation artistiques de chacun et chacune.

Intensité légère

Inscriptions

À partir du 21 avril 2025

WWW.LOISIRSHENRIJULIEN.COM

CLIQUEZ SUR LE LIEN inscriptions

Centre Henri-Julien

9300 rue St-Denis

Cours gratuits Pour tous (55+)

Activités sportives à découvrir
Jeudi de 10h30 à 11h30

Théâtre

05 JUIN

Dans une approche ludique, ce cours encourage la socialisation et l'expression de soi. À travers des exercices et la pratique de texte, vous travaillerez la mémoire, la diction et la pratique du jeu d'acteur.

Offert par Diane

L'actrice-comédienne et metteur en scène, Diane Dauphinais a plus de 40 ans d'expérience en enseignement du théâtre.

Cardio-Latino

Par des mouvements de danse sous de la musique latines, ce cours vise le travail du système cardio-vasculaire. Un moment parfait pour danser, bouger et être physiquement actif.

Offert par Julie

Julie est une personne passionnée par l'activité physique et la nutrition. Elle fait bouger les gens depuis 25 ans. Elle possède une grande variété de formation en aérobie, musculation, ballon exercice, spinning, zumba, pilates et plus encore.

12 JUIN

Intensité modérée

Cardio-Tonus

19 JUIN

Entraînement qui combine l'entraînement cardio-vasculaire, des exercices musculaires avec les élastiques, les ballons, exercices au sol et le poids du corps.

Offert par Julie

Julie est une personne passionnée par l'activité physique et la nutrition. Elle possède une grande variété de formation en aérobie, musculation, ballon exercice, spinning, zumba, pilates et plus encore.

Intensité modérée à élevée

Centre Henri-Julien
9300 rue St-Denis

Inscriptions
À partir du 21 avril 2025

WWW.LOISIRSHENRIJULIEN.COM

CLIQUEZ SUR LE LIEN inscriptions

Cours gratuits

Pour tous (55+)

Classes de Qi-Gong extérieur
Lundi de 13h30 à 15h

Offert par Johanne

Ayant constaté les biens-faits de la pratique du Qi Gong au quotidien, Johanne est une professeure passionnée diplômé 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.

02 JUIN

09 JUIN

16 JUIN

Intensité légère

Inscriptions

À partir du 21 avril 2025

Parc Henri-Julien

9300 rue St-Denis

WWW.LOISIRSHENRIJULIEN.COM

CLIQUEZ SUR LE LIEN inscriptions

Ateliers

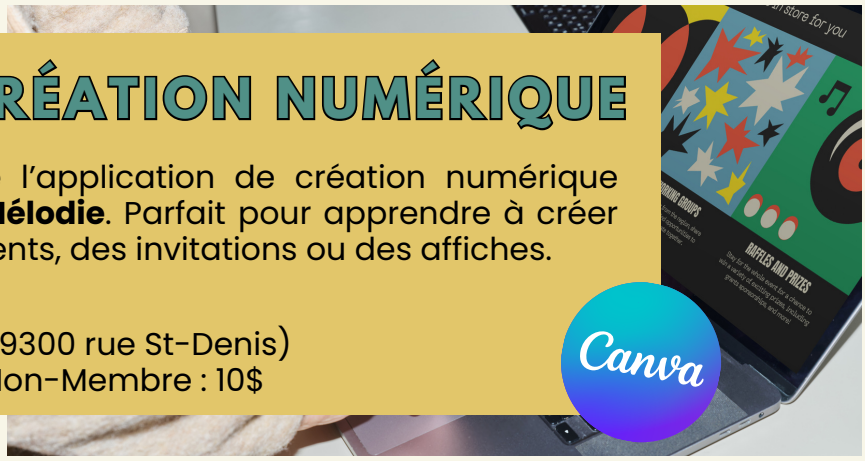
Pour les membres du club social

ATELIER DE CRÉATION NUMÉRIQUE

09 AVRIL

Cours pour apprendre l'application de création numérique gratuite CANVA avec **Mélodie**. Parfait pour apprendre à créer des cartes, des documents, des invitations ou des affiches.

13h à 14h30
Centre Henri-Julien (9300 rue St-Denis)
Membres : gratuit - Non-Membre : 10$



RENCONTRE AVEC UNE INFIRMIÈRE

24 AVRIL

Discussion sur les syndromes gériatriques avec **Larissa** infirmière praticienne spécialisée en gériatrie.

13h à 15h
Centre Henri-Julien (9300 rue St-Denis)
Membres : gratuit - Non-Membre : 15 $

CUISINER AVEC UNE CHEF

01 MAI

Activité de cuisine avec notre chef cuisinière **Gigi.** Venez découvrir des nouvelles techniques et des recettes simples

13h à 15h
Centre Henri-Julien (9300 rue St-Denis)
Membres : gratuit - Non-Membre : 15$

Centre Henri-Julien
9300 rue St-Denis

Inscriptions

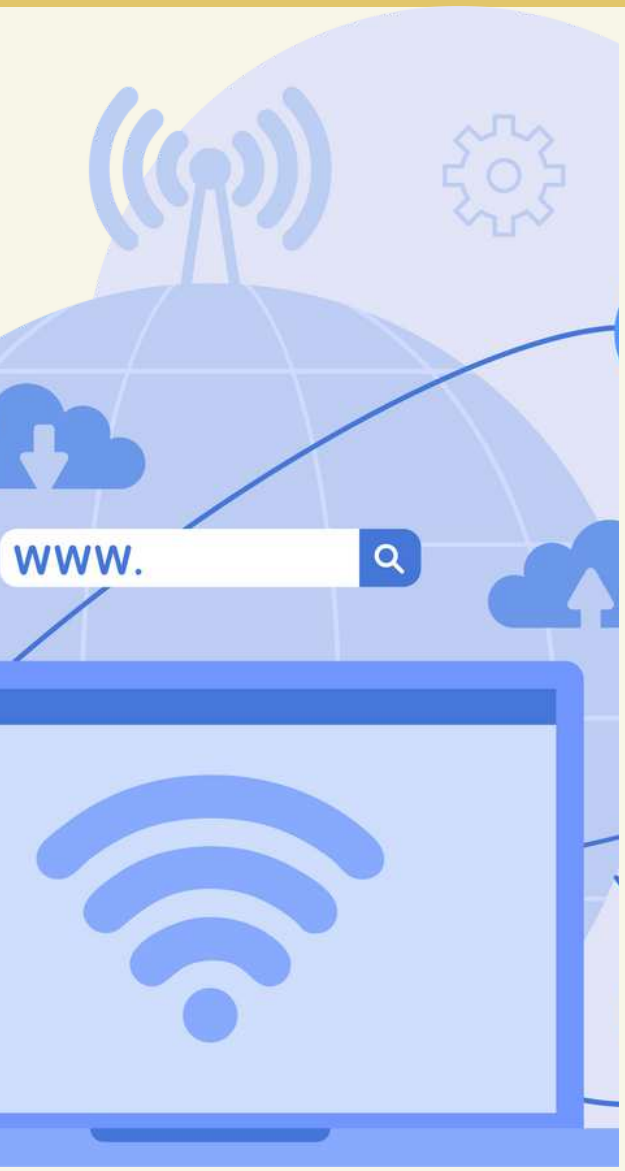
WWW.LOISIRSHENRIJULIEN.COM

CLIQUEZ SUR LE LIEN inscriptions

AINÉS CONNECTÉS 2

ATELIERS INFORMATIQUES

16 avril et 14 mai



Atelier de discussion autour des enjeux des technologies numériques accompagnés d'une étudiante à la maitrise en médias socionumériques et d'un professionnel informatique.

13h à 15h - Centre Henri-Julien
(9300 rue St-Denis)

Membres du Club social : 10$
Non-Membres du Club social : 15$

14 mai

Données personnelles et protection

Comprendre les données personnelles et les méthodes de protections disponibles

Inscriptions

WWW.LOISIRSHENRIJULIEN.COM

CLIQUEZ SUR LE LIEN inscriptions

Loisirs
Henri-Julien
Club social

Les cours gratuits sont ouverts à tous pour la session de printemps 2025.

Si vous désirez participer aux ateliers et événements durant toute l'année ou encore avoir des rabais sur nos cours à la session (automne et hiver), **devenez membre du club social** !

Devenir membre

Carte de membre valide pour 1 année (janvier à décembre) : 15 $

Pour devenir membre, créez-vous un compte sur notre plateforme d'inscriptions en suivant le lien inscriptions

ET

Abonnez-vous directement sur plateforme dans l'**onglet abonnement**.

Ou contactez-nous par téléphone **(514)872-6696** ou courriel **clubsocial@loisirshenrijulien.com**