

|             | LUNDI  | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI  |
|-------------|--|---|---|--|---|
| <b>A.M.</b> | <p>9 h 30 à 11 h 30</p> <p><b>Atelier de peinture</b><br/>(Loretteville)</p> <p><u>Inscription requise</u><br/>(16 participants max.)</p> <p><b>Coût :</b><br/>50 \$ (avec votre matériel)<br/>60 \$ (matériel fourni)</p> <p><b>Début :</b> 1<sup>er</sup> avril<br/><b>Fin :</b> 10 juin</p>   | <p>10 h 45 à 12 h 15</p> <p><b>Danse</b><br/>Centre Ferland<br/>(salle RC-03)</p> <p><u>Groupe complet</u><br/>(Participants Multiarts)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début :</b> 2 avril<br/><b>Fin :</b> 11 juin<br/>(voir au verso)</p> | <p>9 h 30 à 11 h 30</p> <p><b>Yoga et Méditation</b><br/>Centre Lucien-Borne<br/>(salle 305)</p> <p><u>Inscription requise</u><br/>(12 participants max.)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début :</b> 3 avril<br/><b>Fin :</b> 12 juin</p> | <p>9 h à 11 h 30</p> <p><b>Déjeuner et Quilles</b><br/>Les Promenades Beauport<br/>(Quilles Univers)</p> <p><u>Rendez-vous sur place :</u><br/>3333, rue du Carrefour</p> <p><b>Début :</b> 4 avril<br/><b>Fin :</b> 20 juin<br/>(voir au verso)</p> | <p>9 h 30 à 11 h 30</p> <p><b>Atelier de théâtre</b><br/>Centre Lucien-Borne<br/>(salle 304)</p> <p><u>Groupe complet</u><br/>(Participants Multiarts)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début :</b> 5 avril<br/><b>Fin :</b> 14 juin</p>  |
| <b>P.M.</b> | <p><b>Pas d'activités :</b><br/>22 avril et 20 mai</p> <p>13 h 30 à 15 h 30</p> <p><b>Atelier de peinture</b><br/>(Loretteville)</p> <p><u>Inscription requise</u><br/>(16 participants max.)</p> <p><b>Coût :</b><br/>50 \$ (avec votre matériel)<br/>60 \$ (matériel fourni)</p> <p><b>Début :</b> 1<sup>er</sup> avril<br/><b>Fin :</b> 10 juin</p> | <p>13 h 30 à 15 h 30</p> <p><b>Cuisine collective</b><br/>16 avril / 21 mai / 11 juin</p> <p>-----</p> <p>13 h 30 à 15 h</p> <p><b>Café-rencontres</b><br/>9 avril / 28 mai / 18 juin<br/>(voir au verso)</p>                                     | <p>14 h à 15 h 30</p> <p><b>Pickelball</b><br/>Gymnase de l'IRDPP</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><u>Inscription requise</u><br/>(8 participants max.)</p> <p><b>Début :</b> 3 avril<br/><b>Fin :</b> 12 juin<br/>(voir au verso)</p>         | <p>13 h 30 à 15 h</p> <p><b>Atelier de chant</b><br/>Centre Lucien-Borne<br/>(salle 304)</p> <p><u>Groupe complet</u><br/>(Participants Multiarts)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début :</b> 4 avril<br/><b>Fin :</b> 13 juin</p>             | <p><b>Pas d'activités :</b><br/>19 avril</p> <p>13 h 30 à 15 h</p> <p><b>Mise en forme</b><br/>Centre Lucien-Borne<br/>(salle 103)</p> <p><u>Inscription requise</u><br/>(18 participants max.)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début :</b> 5 avril<br/><b>Fin :</b> 14 juin<br/>(voir au verso)</p> |

**ACTIVITÉS SPÉCIALES** (verso)

**30 AVRIL: BINGO**

**5 JUIN : AGA**

**20 JUIN : SOIRÉE MULTIARTS**

**ACTIVITÉS POUR LES 18-35 ANS** (verso)

**26 JUIN : MILLER ZOO**

**INSCRIPTIONS :** Jusqu'au 21 mars inclusivement, en appelant au secrétariat (poste 0), au 418-842-8421 ou 1-866-844-8421. Un tirage au sort aura lieu, si le maximum de participants aux activités est atteint. Nous vous contacterons le 22 mars, s'il y a un changement à vos inscriptions, sinon vous pourrez prendre pour acquis que tout est conforme.

|   |   |
|---|---|
| <b>CUISINE COLLECTIVE</b> &                   | Préparation et partage de mets parmi les participants, à la cuisine de la Maison Henri-Bergeron.<br><u>Coût</u> : 10 \$ / fois. <u>Inscription</u> : <b>avant le 21 mars (Max. de 5 participants)</b> . <u>N.B.</u> : Apportez des plats en plastique.  |
| <b>CAFÉ-RENCONTRES</b> &                      | <b>13 h 30 à 15 h</b> : Discussions avec thèmes, au local de l'Association ( <b>9 avril</b> : Réduire le stress et l'anxiété, <b>28 mai</b> : Les musiques du monde, <b>18 juin</b> : Projets et activités estivales. <b>Maximum 10 participants</b> .  |
| <b>PICKELBALL</b> †                           | Un instructeur sera présent le <b>3 avril</b> , afin de <b>vous initier à l'activité</b> . Le Pickelball est un sport de raquette combinant les éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Vous devez avoir une tenue sportive et le port des espadrilles est obligatoire. Serviette et bouteille d'eau suggérées. Raquettes et balles fournies par l'Association. |
| <b>DANSE</b> &                                | <u>Quoi</u> : Exploration de différents styles de danse et création de chorégraphies, dans le but d'être présentées au spectacle de fin d'année. Prévoyez des espadrilles et une bouteille d'eau. Les personnes en & doivent se déplacer seules.  |
| <b>MISE EN FORME</b> &                        | <u>Quoi</u> : Exercices diversifiés visant à maintenir et à améliorer la coordination, l'équilibre, l'agilité et le tonus musculaire.<br><u>N.B.</u> : Vous devez avoir une tenue sportive et le port des espadrilles est obligatoire. Serviette et bouteille d'eau suggérées.  |
| <b>DÉJEUNER QUILLES</b> &                     | <u>Déjeuner</u> : de 9 h à 10 h, dans l'aire de restauration avoisinante à la salle de Quilles Univers. <u>Quilles</u> : à compter de 10 h, à la salle de Quilles Univers des <b>Promenades Beauport</b> . <u>Coût</u> : 3,50 \$ / partie, souliers inclus.   |
| <b>BINGO</b> (30 avril) &                     | Bingo à l'Association, de <b>13 h 30 à 15 h 30</b> , au sous-sol de la Maison Henri-Bergeron. <u>Inscription</u> : <b>avant le 23 avril (Max. 16 participants)</b> . Priorité accordée aux personnes TCC. <u>Coût</u> : 5 \$. Des cadeaux seront attribués aux gagnants.  |
| <b>ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE</b> (5 juin) & | Un buffet froid sera disponible à compter de 17 h (réservation requise). L'Assemblée générale annuelle aura lieu de 18 h 30 à 21 h, à Loretteville. Les membres de l'Association recevront une convocation par la poste.  |
| <b>MILLER ZOO</b><br>(26 juin) †              | <b>Activité pour les 18-35 ans</b> . <u>Où</u> : Miller zoo situé au 20, rue Hurley, à <b>Frampton</b> , G0R 1M0. <u>Coût</u> : 28 \$. Départ de l'Association à 9 h 30 et retour à l'Association à 15 h. Vous devez <b>apporter un lunch</b> et l'activité <b>sera annulée en cas de pluie</b> . <u>Inscription</u> : <b>Avant le 17 juin (Max. 10 participants)</b> .         |
| <b>SOIRÉE MULTIARTS</b><br>(20 juin) &        | Spectacle où les réalisations des membres sont à l'honneur, à la salle Jean-Paul-Tardif, du Collège St-Charles-Garnier. Prestations de chants, pièces de théâtre et danse. Une invitation sera expédiée aux membres.  |

**PAIEMENT** : Les frais liés aux activités de la programmation vous seront facturés au début mois de juillet.

Pour vous rendre aux endroits ci-dessous en voiture ou en transport adapté :

**CENTRE COMMUNAUTAIRE LUCIEN-BORNE** : 100, chemin Sainte-Foy, à Québec, G1R 1T2 (Stationnement par la rue Sherbrooke).

**LOCAUX DE L'ASSOCIATION TCC / LA MI-TEMPS / MAISON HENRI-BERGERON** : 15, boul. des Étudiants, à Loretteville, G2A 2K9

**GYMNASE DE L'IRDPO** : 525, Boulevard Wilfrid-Hamel est, à Québec, G1M 2S8.

**CENTRE COMMUNAUTAIRE FERLAND** : 1600, 8<sup>e</sup> avenue, à Québec, G1J 3N5.