

ACTIVITÉS AUTOMNE 2024

QI-GONG

LES MARDIS, DU 17 SEPTEMBRE AU 5 NOVEMBRE

LIEU : SUR ZOOM

HEURE : DE 10 H À 11 H

COÛT : 20 \$

PRÉSENTÉ PAR : LISE LAPOINTE

Le Qi-Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle. Il associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

YOGA SUR CHAISE

LES VENDREDIS, DU 20 SEPTEMBRE AU 22 NOVEMBRE

LIEU : SUR ZOOM

HEURE : DE 10 H À 11 H

COÛT : 20 \$

PRÉSENTÉ PAR : DANIELLE MONTMARQUETTE

Une adaptation des postures de yoga, en utilisant une chaise. Malgré vos blessures corporelles ou votre souplesse amoindrie, saisissez l'occasion de vous refaire une forme physique, tout en douceur.

DÉMYSTIFIER LA FINANCE

LES MARDIS 1, 8, 15 ET 22 OCTOBRE
LIEU : SALLE DE DANSE - ESPACE DES BÂTISSEURS

HEURE : DE 13 H 30 À 15 H 30

COÛT : GRATUIT

PRÉSENTÉ PAR : MÉLISSA LEPAGE

Cette activité vous permet de connaître l'essentiel de la finance personnelle, les pièges à éviter et les astuces à connaître.

PETIT-DÉJEUNER

LES LUNDIS 7 OCTOBRE, 4 NOVEMBRE ET 2 DÉCEMBRE

LIEU : RESTAURANT PETIT RÉVEIL

HEURE : DE 11 H

Le premier lundi de chaque mois à partir du mois d'octobre



CONFÉRENCE SUR LES DIFFÉRENTS THÉS ET LEURS BIENFAITS

LE LUNDI 11 NOVEMBRE

LIEU : SALLE POLYVALENTE - ESPACE DES BÂTISSEURS

HEURE : DE 13 H 30 À 16 H

COÛT : 20 \$

PRÉSENTÉ PAR : JOSIANE MONETTE

Voyagez au cœur d'un univers de légendes, de paysages fabuleux et de gens au savoir-faire traditionnel et passionnés. En plus d'être charmés par un visuel riche et inédit, vous pourrez goûter à deux thés parmi nos plus récentes découvertes.

LE MONDE FASCINANT DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

LE LUNDI 2 DÉCEMBRE

LIEU : SALLE POLYVALENTE - ESPACE DES BÂTISSEURS

HEURE : DE 13 H À 15 H 30

COÛT : 20 \$

PRÉSENTÉ PAR : CHRISTINE GAGNON

Notre formation sur l'intelligence artificielle (IA)/Chat GPT vous ouvre les portes vers cette nouvelle technologie, pour l'approprier et l'apprécier pleinement. Découvrez comment l'IA peut illuminer votre quotidien, peu importe votre âge ou votre expérience.

CYBERCRIMINALITÉ 2

LE MARDI 3 DÉCEMBRE

LIEU : SALLE POLYVALENTE - ESPACE DES BÂTISSEURS

HEURE : DE 13 H À 16 H

COÛT : 25 \$

PRÉSENTÉ PAR : CHRISTINE GAGNON

Ces ateliers vous donneront les outils nécessaires afin d'éviter d'être piégée par des cybercriminels : comment reconnaître une fraude, comment bien protéger ses informations, entre autres.

PARTY DE NOËL

LE JEUDI 5 DÉCEMBRE

LIEU : À VENIR

HEURE : DE 17 H

