

## Programmation été (9 semaines)

Coût membre/non-membre

- Atelier de conversation espagnole (avec évaluation)**  
mardi 16 juin au 11 août 10h 10 \$
- Shuffleboard extérieur**  
mardi 16 juin au 11 août 18h30 (Centre de la nature) 10 \$
- Pétanque extérieure**  
jeudi 18 juin au 13 août 9h (Parc Rodolphe-Lavoie) **gratuit**

## Pique-nique au Parc Rodolphe-Lavoie

Coût membre

- Pique-nique**  
jeudi 9 juillet 11h30 (Parc Rodolphe-Lavoie) 15 \$
- En cas de pluie, le pique-nique aura lieu dans le Café Entre-nous. ☂

## Loisirs actifs dans les parcs

Coût membre

- Mise en forme 50+**  
mardi 7 juillet au 25 août 9h30 (Centre de la nature) **gratuit**
- Mise en forme 50+**  
vendredi 10 juillet au 28 août 9h30 (Parc Rodolphe-Lavoie) **gratuit**
- Yoga sur tapis**  
mercredi 8 juillet au 26 août 10h (Parc Rodolphe-Lavoie) **gratuit**
- Initiation au Zumba**  
mercredi 29 juillet 9h (Parc Rodolphe-Lavoie) **gratuit**



La Ville de Laval se donne le droit de modifier les dates et les heures des loisirs actifs dans les parcs.

## Services

- Accompagnement transport épicerie (ATE)** 5\$ par sortie
- Service de navette entre nos locaux et votre domicile** 4\$ par sortie
- Soutien individuel et accompagnement avec notre travailleuse de milieu (ITMAV)** **gratuit**  
(Initiative de travail de milieu des aînés en situation de vulnérabilité)
- Bonhomme à lunettes (à petit prix)**  
un lundi AM sur 2 entre 9h30 et 11h30  
Sur rendez-vous au 514 303-4315 en mentionnant le lieu désiré (l'APARL)
- Repas congelés (vous informer sur place)** Prix variables
- Séances de réflexologie** : 20 minutes : 20 \$ ou 60 minutes : 60 \$  
mercredi 6 mai seulement de 9h à 16h sur rdv  
mercredi 13 mai seulement de 9h à 16h sur rdv (ECC)

## Adhésion annuelle et inscriptions

L'adhésion annuelle au coût de 15 \$ vous permet de devenir membre de l'APARL et de participer à nos activités. Être membre de l'APARL c'est :

- Un milieu de vie chaleureux et dynamique
- Un soutien individuel personnalisé
- Une panoplie d'ateliers et d'activités à coûts raisonnables ou gratuit
- Plus de 65 bénévoles et une diversité de bénévolat, selon vos intérêts

Les **inscriptions** auront lieu à partir du **14 avril, dès 9h30**, voici les 3 façons de vous inscrire :

- En personne à l'un de nos points de service
- Par téléphone (aucune inscription par message téléphonique)
- En ligne sur notre site internet

À moins d'une indication contraire, l'ensemble de nos activités et événements auront lieu au Centre communautaire Groulx. Les activités suivies de \*ECC ont lieu à l'Espace citoyen des Confluents. Les activités suivies de \*CCSV ont lieu au Centre communautaire Saint-Vincent.



Pour toutes informations supplémentaires, veuillez consulter notre site web ! Vous y trouverez la programmation complète de l'hiver, le processus d'inscription, ainsi que la politique d'annulation.

## Nous Joindre

Association pour aînés résidant à Laval

450 661-5252

[www.aparl.org](http://www.aparl.org)

[information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)

Points de services :

- Centre communautaire Groulx**  
4901, rue St-Joseph, St-Vincent de Paul
- Centre communautaire St-Vincent (CCSV)**  
1111, place Jean-Eudes Blanchard
- Espace citoyen des Confluents (ECC)**  
1000, rue Marie Uguay, St-François

## Heures d'ouverture

- Lundi au jeudi de 8h30 à 16h30  
Vendredi de 8h30 à 16h  
Fermé les vendredis à partir du 26 juin jusqu'au 11 septembre  
Férié 18 mai et 24 juin  
Fermé le 2 juillet



Association pour aînés  
résidant à Laval

Une communauté forte de ses aîné.e.s

# PROGRAMMATION PRINTEMPS/ÉTÉ 2026 Début de la session Semaine du 27 avril



Inscriptions à partir du 14 avril 2026 dès 9h30

Portes ouvertes mercredi 19 août dès 9h30

## Session Printemps (6 semaines)

Cours	Date et heures / Coûts	Description
Danse en ligne country (débutant) (ECC)	lundi 9h15	La danse country est de plus en plus populaire. Il n'y a pas d'âge pour apprendre à danser, et c'est un bon moyen de se sortir de sa routine quotidienne. Pour débutants.
	43 \$	
Danse en ligne country (Niveau 2)	lundi 11h	La danse country est de plus en plus populaire. Il n'y a pas d'âge pour apprendre à danser, et c'est un bon moyen de sortir de sa routine quotidienne. Pour intermédiaires.
	43 \$	
Ensemble vocal Sérénade	mardi 14h	Apprenez des chansons populaires et classiques, maîtrisez des techniques de chants et participez aux concerts de Noël et du printemps!
	20 \$	
Guitare intermédiaire	lundi 10h30	<b>Évaluation requise par le professeur</b> Jouer de la guitare est non seulement un moyen amusant de s'exprimer, c'est aussi bon pour la santé! Apportez votre guitare et votre lutrin.
	40 \$	
Mouvement conscient	mercredi 10h	Le mouvement conscient est une approche globale du corps qui permet d'étirer chaque partie du corps avec lenteur et douceur.
	48 \$	



Cours	Date et heures	Description
Peinture et/ou dessin	mardi 13h	Ce cours s'adresse aux artistes débutants et intermédiaires. La formatrice adaptera le cours aux besoins et au niveau de chacun.
	63 \$	
Tai-chi de perfectionnement (ECC)	mercredi 13h30	Cette pratique offre la possibilité de mieux vivre en accroissant la flexibilité de notre corps, ce qui rend nos gestes au quotidien plus faciles et agréables.
	43\$	
Yoga extra-doux sur chaise	jeudi 14h	C'est dans le plaisir que chacun évoluera à son rythme dans ce cours de yoga sur chaise tout en douceur.
	45 \$	
Yoga extra-doux et respiration sur tapis (CCSV)	vendredi 14h	Les bienfaits du yoga sur tapis sont multiples : étirement, tonification, développement de la flexibilité et la coordination, le tout en douceur.
	45 \$	

## Ateliers réguliers

\*15 \$ vous donne accès à l'ensemble des ateliers de votre choix parmi les suivants :

*Atelier de conversation espagnole (avec évaluation)	mardi 10h
*Menus travaux de bois	lundi 13h30
*Pétanque intérieure	mercredi 9h30
*Shuffleboard	mardi 9h15

## Ateliers autres

	Date et heures	Coût membre
Programme Viactive (3 semaines)	mercredi 13h30	7,50 \$
Club de marche « Santé Sentiers »	vendredi 9h15	gratuit
Ateliers pratiques d'informatique (ECC)	mardi 13h30	gratuit
Ateliers pratiques d'informatique	jeudi 13h30	gratuit

## Cuisines collectives

Coûts divisés entre les participants

- Groupe 1 : Débute le mardi 5 mai de 13h à 16h
- Groupe 2 : Débute le mercredi 6 mai de 9h à 12h
- Groupe 3 : Débute le mercredi 6 mai de 13h à 16h



## Café Entre-nous et Espace café (ECC)

	Date et heures	Coût membre
Tricot et crochet	lundi 9h	gratuit
Tricot et crochet (ECC)	jeudi 9h	gratuit
Jeux	lundi 13h30	gratuit
Aide individuelle sur tablettes, téléphones et portables		gratuit
Android, Windows et Apple (75 min) sur rendez-vous avec Laurence Charron		
Aide individuelle sur tablettes, téléphones et portables par La Puce, ressource informatique		
<b>(Vous devez participer aux 6 séances obligatoires d'aide individuelle)</b>		
	mercredi 17 juin au 5 août entre 9h et 16h sur rdv (ECC)	
	jeudi 18 juin au 30 juillet entre 9h et 16h sur rdv	



## Activités ponctuelles

Dîners thématiques	Coût membre/non-membre
Dîner de printemps	
vendredi 8 mai 11h30	18 \$

## Votre rendez-vous annuel

Assemblée générale annuelle	
mercredi 17 juin heure à confirmer	gratuit

	Date et heures	Coût membre/non-membre
Atelier pratique expérimental : Réflexologie et Dien Chan-Multiréflexologie		
	lundi 4 mai 9h	5 \$
Atelier de dessin neurographique		
	lundi 4 mai 13h	30 \$ / 40 \$
Conférence « 30 secondes avant d'y croire »		
	vendredi 15 mai 10h30	gratuit
Repair Café		
	samedi 23 mai 10h à 14h30	contribution volontaire
Conférence atelier Jardin de pluie (ECC)		
	jeudi 28 mai 11h	gratuit
Concert de printemps (ECC)		
	samedi 13 juin 19h	À déterminer

