

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2025

Concept Action 50+



BOUGER,
SOCIALISER,
S'ÉPANOUIR !

17500 rue du Val-d'Espoir, Mirabel J7J 1V7
450 475-2045



www.conceptaction50.com

INSCRIPTIONS
2 au 15 septembre

NOTRE MISSION

Développer et mettre en place une programmation diversifiée offrant des activités sportives, récréatives, culturelles et sociales soutenues par des membres bénévoles.

Favoriser la socialisation

Contre l'isolement

Développer et maintenir le bien-être physique et psychologique

DEVENEZ MEMBRE

Faites partie de notre belle communauté et profitez de toute une multitude d'activités !
Pour tous les mirabellois de 50 ans et plus.

Un nombre limité de non-résident est accepté sous certaines conditions.

MERCI À NOS PARTENAIRES



Appartements Locatifs Clé en Main!



Bien Chez Soi
Aux petits soins



PICKLEBALL SOUS TOUTES SES FORMES !



PICKLEBALL LIBRE

Des frais de 3,50\$
pour chaque réservation durant la période
du 1er septembre au 30 avril.

Gratuit de mai à août.

Limite de 3 fois par semaine.

Période de 90 minutes à 6 joueurs.

Lorsque vous avez atteint votre limite,
s'il reste une place dans une plage horaire,
moins de 24 heures avant celle-ci, vous pouvez nous
appeler pour réserver la place gratuitement.

Les réservations sont disponibles
une semaine à l'avance, dès 8h.

ATELIER DE PICKLEBALL

VOUS NE SAVEZ PAS JOUER ?

Vous pouvez vous inscrire gratuitement pour un
atelier de 90 minutes qui vous permettra
d'apprendre les rudiments du jeu.

Réservation sur demande



PÉTANQUE

8 allées intérieures en gravier

MINI TOURNOIS

Les lundis, mercredis et vendredis
12h30 à 16h

PÉTANQUE LIBRE

Du lundi au vendredi en matinée.
Mardi, jeudi et samedi
9h à 16h

LIGUE DE PICKLEBALL

La ligue se joue au HBLL, situé au
11735, Montée Ste-Marianne à Mirabel

LUNDI

Intermédiaire - 9h à 11h

MERCREDI

Débutant, intermédiaire et avancé
9h à 11h

MARDI - JEUDI

Débutant, intermédiaire et avancé
10h à 12h

132\$

par journée
choisie

Session de 12 semaines

COURS SEMI-PRIVÉ

Débutant - Perfectionnement 1, 2 et 3 - Tactiques

AU HBLL (32 places)

Lundi de 9h à 11h

CHEZ CONCEPT ACTION 50+ (16 places)

Samedi - Dimanche de 9h à 11h

Pour vous inscrire à un cours de pickleball,
vous devez remplir un formulaire.
Faites-en la demande à la réception.

Cours d'une durée de 90 minutes

Plus 30 minutes de jeu pour la pratique

180\$

Session de 6 semaines

NOS CLUBS

MARCHE : Lundi - 9h30 à 10h30

SCRABBLE : Lundi - 13h à 15h

WHIST MILITAIRE : Mardi - 18h30 à 20h45

JEUX DE SOCIÉTÉ : Mar + Mer - 13h à 15h

BRIDGE : Mardi + Jeu - 13h à 15h

BILLARD : Mercredi - 9h30 à 11h30

TRICOT : Vendredi - 13h à 15h

SAISON AUTOMNE - 22 septembre au 23 décembre

COURS PHYSIQUES

Tous nos cours sont adaptés pour notre clientèle de 50+

VÉLO DOUX <i>Spinning</i> - Lundi 10h à 11h - 11 sem	133\$
DANSE COUNTRY - Lundi 13h30 à 15h - 9 sem	105\$
ZUMBA - Lundi 19h à 20h - 11 sem	92\$
MUSCUL/STRETCH - Mardi 10h à 11h - 11 sem	75\$
QI-GONG - Mardi 11h à 12h - 12 sem	85\$
MISE EN FORME - Mardi 11h15 à 12h15 - 11 sem	75\$
DANSE EN LIGNE <i>inter</i> - Mardi 13h à 14h - 12 sem	75\$
DANSE EN LIGNE <i>déb</i> - Mardi 14h10 à 15h10 - 12 sem	75\$
DANSE COUNTRY - Mardi 19h à 20h30 - 10 sem	120\$
ROPE FLOW - Mercredi 10h à 11h30 - 6 sem	58\$
ZUMBA - Mercredi 14h à 15h - 12 sem	104\$
VÉLO DOUX <i>Spinning</i> - Mercredi 19h à 20h - 12 sem	145\$
PILATES - Jeudi 9h30 à 10h30 - 11 sem	75\$
YOGA DOUX - Jeudi 10h45 à 11h45 - 11 sem	75\$
AUTO-DÉFENSE - Jeudi 13h à 14h - 5 sem	30\$
AUTO-DÉFENSE - Samedi 10h à 11h - 5 sem	30\$

CONFÉRENCES GRATUIT

Académie de réflexologie corporelle
8 octobre, mercredi 10h à 11h30

Vie à cœur - 19 novembre, mercredi 10h à 11h30

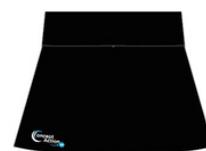
COURS CULTURELS

AQUARELLE - Lundi 10h à 12h - 11 sem	170\$
AQUARELLE - Lundi 13h à 15h - 11 sem	170\$
BRIDGE - Mardi et vendredi 13h à 16h - 6 sem	30\$
TAROT <i>déb</i> - Mercredi 13h à 14h30 - 8 sem	130\$
NUMÉROLOGIE <i>déb</i> - Jeudi 10h à 11h30 - 8 sem	130\$
BILLARD - Jeudi 10h30 à 12h - 5 sem	30\$
BILLARD - Jeudi 13h à 14h30 - 5 sem	30\$
ESPAGNOL <i>déb. 1</i> - Vendredi 9h à 10h30 - 12 sem	180\$
ESPAGNOL <i>déb. 3</i> - Vendredi 10h45 à 12h15 - 12 sem	180\$

ATELIERS

Atelier de Bols Tibétains - Mardi de 13h45 à 15h 30 septembre, 21 octobre, 11 novembre, 2 décembre	20\$
Soins du visage - 1er octobre, merc. 10h à 11h30	20\$
Atelier de couture de Claudette 29 octobre, mercredi 9h30 à 12h Confection d'une petite sacoche à 3 pochettes pour cellulaire et autres.	30\$
Atelier de cuisine avec Tous à Table 12 novembre, mercredi 10h à 11h30 Confection de sushis.	35\$
Techniques de maquillage pour peau mature 26 novembre, mercredi 10h à 11h30	20\$
Atelier de Noël de Claudette 22 décembre, lundi 9h à 12h Confection d'un centre de table avec fleurs fraîches	30\$

DÉCOUVREZ
NOTRE
BOUTIQUE EN LIGNE



SOIRÉES THÉMATIQUES

Soirées récréatives
pour s'amuser et socialiser.

Service de
CANTINE et BOISSON

Chacune de nos soirées ont lieu une fois par mois.
Consultez le calendrier des événements sur le
site internet pour connaître les dates.

DANSE COUNTRY - Mardi de 19h à 20h30

KARAOKE - Jeudi de 18h à 20h45

BINGO - Jeudi de 18h30 à 20h30

BILLARD - Vendredi de 18h30 à 20h45

DANSE EN LIGNE - Vendredi de 18h45 à 20h45

ÉVÉNEMENT

VENDREDI 19 DÉCEMBRE

17h30 à 22h30

4e ÉDITION



SOIRÉE DANSANTE

MUSIQUE LIVE avec DUO PASSEPORT

REPAS CHAUD

BAR À BOISSONS \$\$

48\$

ACTIVITÉS LIBRES

Dans notre salle multisports,
vous pouvez jouer librement
au BILLARD, au PING PONG,
à la BABETTE et aux FLÉCHETTES.

8 octobre à 13h

INAUGURATION

de notre salle de billard avec maintenant

4 TABLES DE BILLARD

avec luminaires, pour une ambiance
plus chaleureuse.

Parfait pour les rassemblements !

SORTIES

VIGNOBLE RIVIÈRE-DU-CHÊNE

VENDREDI

26 septembre

Visite guidée
Dégustations
Panier pique-nique
Verre cadeau



65\$

L'ORATOIRE ST-JOSEPH

VENDREDI

24 octobre

Visite guidée
Musée et boutique
Messe
Repas
Transport en autocar



75\$

BOUTIQUE EN LIGNE

Portez fièrement des vêtements à l'effigie de Concept Action 50+

Pour visiter notre boutique en ligne, allez sur notre site internet au
www.conceptaction50.com. Dans le menu, cliquez sur «Boutique».
Un lien vous dirigera vers tous les articles disponibles.

La boutique sera effective dès le 25 août

