

VISITE DU PARLEMENT À QUÉBEC

- Visite guidée
- Dîner au resto Le Parlementaire
- Transport

26 novembre

Tous les détails à venir

VISITE DES SERRES LECIEL À MIRABEL

- Visite guidée
- Dîner
- Boutique

10 octobre

HEURES D'OUVERTURE

LUN au VEN de 9h à 21h

SAM et DIM de 9h à 16h

FERMÉ le lundi de l'Action de Grâce, 14 octobre.

CETTE PROGRAMMATION EST SUJETTE À CHANGEMENT



17500, rue du Val-d'Espoir,
Mirabel, Qc J7J 1V7

www.conceptaction50.com

450-475-2045



Aimez notre page Facebook
Concept Action 50+



AUTOMNE 2024



INSCRIPTIONS

29 AOÛT AU 8 SEPTEMBRE 2024

Partenaire principal



ACTIVITÉS LIBRES - GRATUITES

PICKLEBALL - PRATIQUE DE GOLF - BADMINTON

La pratique libre est sur réservation seulement.

ATELIERS D'APPRENTISSAGE DE PICKLEBALL POUR NOVICES

Réservation obligatoire

PÉTANQUE – MINIS TOURNOIS

Lundi, mercredi et vendredi
12h30 à 16h

TOURNOIS DE PÉTANQUE

Les samedis, une fois par mois
De septembre 2024 à avril 2025

LES CLUBS

MARCHE

Mardi – 10h à 11h

BRIDGE

Mardi et jeudi – 13h à 15h

JEUX DE SOCIÉTÉ

Mercredi – 13h à 15h

BINGO

Les jeudis aux 2 semaines de 14h à 16h
5\$ pour 2 cartes et
2\$ les cartes supplémentaires

Entrée 5\$
pour les
NON-MEMBRES

SOIRÉES DANSE EN LIGNE

Les vendredis une fois par mois - 19h à 21h

GRATUIT

LUNDI

23 septembre de 14h à 15h

ATELIER DE NUTRITION

Atelier d'une heure sur la nutrition et le sport pour les personnes de 50 ans et plus.

BOUQUINAGE 50+



Bibliothèque de livres usagés
Apportez-les
Empruntez-les
Rapportez-les

SALLE MULTISPORTS – Activités en pratique libre

Billard



Ping Pong



Babette



Fléchettes



COURS SEMI-PRIVÉS DE PICKLEBALL

SESSION AUTOMNE DU 16 SEPTEMBRE AU 12 DÉCEMBRE

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Chaque personne qui s'inscrit à un cours de pickleball sera évaluée pour confirmer que son niveau de jeu correspond à l'apprentissage proposé. Vous trouverez la description des niveaux sur notre site internet.

65\$



5 SEMAINES – 23 septembre au 28 octobre OU 4 novembre au 6 décembre

DÉBUTANT	LUNDI de 12h à 13h30 OU JEUDI de 18h à 19h30
PERFECTIONNEMENT #2	LUNDI de 18h à 19h30 OU MERCREDI de 12h à 13h30
PERFECTIONNEMENT #3	MARDI de 12h à 13h30 OU MERCREDI de 18h à 19h30
TACTIQUE	VENDREDI de 12h à 13h30

LIGUE DE PICKLEBALL



Du 10 septembre au 12 décembre
MARDI de 10h à 12h et/ou 14h à 16h
JEUDI de 10h à 12h et/ou 14h à 16h

112\$
ch

14 semaines

11685 Montée Ste-Marianne, Mirabel J7J 2A9

Remplaçant membre **12\$/séance**
 Remplaçant non-membre **15\$/séance**

COURS SEMI-PRIVÉS DE GOLF - Débutant et intermédiaire

100\$

Du 21 novembre au 12 décembre - JEUDI - 9h00 à 10h00 ou 10h à 11h

ACTIVITÉS SPORADIQUES

ATELIER ROPE FLOW – LUNDI - 13h00 à 15h00 – 16 sept, 21 oct, 18 nov, 16 déc. 25\$/ch

Exercices pour tous avec une corde fluide.

BOLS TIBÉTAINS – JEUDI - 13h30 à 14h45 – 19 sept, 10 oct, 31 oct, 21 nov, 12 déc. 18\$/ch

Bain de sons thérapeutique - La guérison tibétaine favorise la paix intérieure en utilisant des sons et des vibrations spécifiques comme des conduits pour calmer notre mental.

ATELIER CLAUDETTE – Sac à vin – MERCREDI - 9h00 à 12h00 – 16 octobre 25\$

Confection à la machine à coudre d'un sac pour bouteille de vin. Matériel fourni.

ATELIER CLAUDETTE – Centre de table Noël – MERCREDI - 9h00 à 12h00 – 18 décembre 25\$

Confection d'un centre de table de Noël avec fleurs fraîches. Matériel fourni.

TOURNOI DE PICKLEBALL

Mercredi, 25 septembre



TOURNOI DE GOLF

Mercredi, 2 octobre

MUSCULATION/STRETCH - Adapté à tous	LUNDI	10h00 à 11h00	10 cours	50\$
MISE EN FORME - Adapté à tous	LUNDI	11h10 à 12h10	10 cours	50\$
ESCRIME - Pour tous - Équipement fourni	LUNDI	15h00 à 16h00	10 cours	130\$
DANSE EN LIGNE - Débutant 2	MARDI	13h00 à 14h00	12 cours	90\$
DANSE EN LIGNE - Intermédiaire	MARDI	14h10 à 15h10	12 cours	90\$
TAÏ CHI – 24 pas - Débutant	MERCREDI	9h45 à 10h45	12 cours	60\$
TAÏ CHI – 108 pas - Intermédiaire	MERCREDI	11h00 à 12h00	12 cours	60\$
MUSCULATION/STRETCH - Adapté à tous	MERCREDI	12h50 à 13h50	10 cours	50\$
YOGA FONCTIONNEL - Adapté à tous	MERCREDI	14h00 à 15h00	10 cours	50\$
QI-GONG	JEUDI	11h00 à 12h00	12 cours	96\$

ACTIVITÉS PHYSIQUES INTENSES

SPINNING	MARDI	19h à 20h	12 cours	145\$
CARDIO-BOXING	MERCREDI	19h à 20h	12 cours	145\$
SPINNING	JEUDI	9h à 10h	12 cours	145\$
SPINNING	JEUDI	15h30 à 16h30	12 cours	145\$
TRAMPOLINE INDIVIDUELLE	VENDREDI	10h30 à 11h30	12 cours	145\$
SPINNING	SAMEDI	10h à 11h	12 cours	145\$

ACTIVITÉS CULTURELLES

ATELIER D'ÉCRITURE – Pour tous	LUNDI	10h00 à 12h00	6 ateliers	85\$
COURS D'ESPAGNOL - Débutant 3 **	MARDI	9h30 à 11h30	10 cours	150\$
NUMÉROLOGIE - Débutant	MARDI	10h00 à 11h30	8 cours	105\$
COURS DE TAROT – 1 – Débutant **	MARDI	13h00 à 14h30	8 cours	105\$
COURS DE TAROT – 2 - Avancé	JEUDI	10h00 à 11h30	8 cours	105\$
COURS D'ESPAGNOL - Débutant 1 **	VENDREDI	9h30 à 11h30	10 cours	150\$
COURS D'AQUARELLE **	VENDREDI	10h00 à 12h00	10 cours	140\$
COURS D'ANGLAIS **	VENDREDI	13h00 à 15h00	10 cours	150\$
COURS DE BRIDGE ** - Mardi et vendredi de 13h à 16h du 22 oct. au 29 nov.				GRATUIT

** Frais de matériel en sus