

SEPTEMBRE 2026

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1	2	3	4
7 FÉRIÉ Fête du travail	8	9 RESTO-RENCONTRE Le Pub Kingfisher, Hudson, 11h30	10	11
14 ZUMBA GOLD CHAISE St-Polycarpe, 9h30 ZUMBA GOLD St-Polycarpe, 10h35 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES 671 Valois, V-D, 13h30	15 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES St-Zotique, 9h30 COURS DE DANSE L'Île-Perrot, 9h30 YOGA CHAISE Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 11h15 YOGA CHAISE L'Île-Perrot, 10h45	16 ZUMBA GOLD Les Coteaux, 10h MUSCLEZ VOS MÉNINGES Rigaud, 10h30 à 12h30 COURS DE DANSE Vd-sur-le-Lac, 12h45 YOGA CHAISE Vd-sur-le-Lac, 14h	17 SORTIE DE GROUPE EN AUTOBUS! La Croisée, 9h30 St-Polycarpe, 10h LA MUSIQUE & MOI L'Île-Perrot, 13h30 à 15h30	18 ZUMBA GOLD 671 Valois, V-D, 9h30 & 10h45 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES Vd-sur-le-Lac, 10h YOGA CHAISE St-Polycarpe, 13h30
21 ZUMBA GOLD CHAISE St-Polycarpe, 9h30 ZUMBA GOLD St-Polycarpe, 10h35 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES 671 Valois, V-D, 13h30	22 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES St-Zotique, 9h30 COURS DE DANSE L'Île-Perrot, 9h30 YOGA CHAISE Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 11h15 YOGA CHAISE L'Île-Perrot, 10h45 JOURNÉE 3D St-Polycarpe, 12h	23 ATELIER D'ART St-Zotique, 10h ZUMBA GOLD Les Coteaux, 10h MUSCLEZ VOS MÉNINGES Rigaud, 10h30 à 12h30 COURS DE DANSE Vd-sur-le-Lac, 12h45 RENCONTRE CORRESPONDANCE Pav. Bel-Air, V-D, 13h30 EX. DOUX St-Polycarpe, 13h45 YOGA CHAISE Vd-sur-le-Lac, 14h	24 RENCONTRE D'INFORMATION CORRESPONDANCE St-Polycarpe, 10h EX. DOUX L'Île-Perrot, 10h30 LA MUSIQUE & MOI L'Île-Perrot, 13h30 à 15h30	25 ZUMBA GOLD 671 Valois, V-D, 9h30 & 10h45 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES Vd-sur-le-Lac, 10h YOGA CHAISE St-Polycarpe, 13h30
28 ZUMBA GOLD CHAISE St-Polycarpe, 9h30 EX. DOUX Pincourt, 10h30 ZUMBA GOLD St-Polycarpe, 10h35 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES 671 Valois, V-D, 13h30	29 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES St-Zotique, 9h30 COURS DE DANSE L'Île-Perrot, 9h30 YOGA CHAISE Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 11h15 YOGA CHAISE L'Île-Perrot, 10h45 DÎNER HOD-DOGS SQCCA 11h à 13h	30 ATELIER D'ART Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 11h15 ZUMBA GOLD Les Coteaux, 10h MUSCLEZ VOS MÉNINGES Rigaud, 10h30 à 12h30 COURS DE DANSE Vd-sur-le-Lac, 12h45 EX. DOUX St-Polycarpe, 13h45 YOGA CHAISE Vd-sur-le-Lac, 14h FABRICATION FANIONS SQCCA St-Polycarpe, 10h à 11h30		

OCTOBRE 2026

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1 EX. DOUX L'Île-Perrot, 10h30 LA MUSIQUE & MOI L'Île-Perrot, 13h30 à 15h30	2 ZUMBA GOLD 671 Valois, V-D, 9h30 & 10h45 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES Vd-sur-le-Lac, 10h YOGA CHAISE St-Polycarpe, 13h30 FÊTE DES AÎNÉS Centre comm. Wilson, Coteau-du-Lac 11h à 15h
5 ZUMBA GOLD CHAISE St-Polycarpe, 9h30 EX. DOUX Pincourt, 10h30 ZUMBA GOLD St-Polycarpe, 10h35 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES 671 Valois, V-D, 13h30	6 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES St-Zotique, 9h30 COURS DE DANSE L'Île-Perrot, 9h30 YOGA CHAISE Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 11h15 YOGA CHAISE L'Île-Perrot, 10h45	7 ATELIER D'ART St-Zotique, 10h ZUMBA GOLD Les Coteaux, 10h MUSCLEZ VOS MÉNINGES Rigaud, 10h30 à 12h30 COURS DE DANSE Vd-sur-le-Lac, 12h45 EX. DOUX St-Polycarpe, 13h45 YOGA CHAISE Vd-sur-le-Lac, 14h AUTOMASSAGE Pav. Bel-Air, V-D, 14h	8 RESTO-RENCONTRE Bâton rouge, V-D, 11h30 MUSCLEZ VOS MÉNINGES St-Polycarpe, 13h30 à 15h30	9 ZUMBA GOLD 671 Valois, V-D, 9h30 & 10h45 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES Vd-sur-le-Lac, 10h YOGA CHAISE St-Polycarpe, 13h30
12  FÉRIÉ Action de Grâce	13 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES St-Zotique, 9h30 COURS DE DANSE L'Île-Perrot, 9h30 YOGA CHAISE Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 11h15 YOGA CHAISE L'Île-Perrot, 10h45	14 ATELIER D'ART Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 13h MUSCLEZ VOS MÉNINGES Rigaud, 10h30 à 12h30 COURS DE DANSE Vd-sur-le-Lac, 12h45 YOGA CHAISE Vd-sur-le-Lac, 14h	15 RÉCIT DE VIE St-Polycarpe, 10h EX. DOUX L'Île-Perrot, 10h30 LA MUSIQUE & MOI L'Île-Perrot, 13h30 à 15h30 MUSCLEZ VOS MÉNINGES St-Polycarpe, 13h30 à 15h30	16 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES Vd-sur-le-Lac, 10h AUTOMASSAGE St-Polycarpe, 10h30 YOGA CHAISE St-Polycarpe, 13h30
19 ZUMBA GOLD CHAISE St-Polycarpe, 9h30 EX. DOUX Pincourt, 10h30 ZUMBA GOLD St-Polycarpe, 10h35 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES 671 Valois, V-D, 13h30	20 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES St-Zotique, 9h30 COURS DE DANSE L'Île-Perrot, 9h30 YOGA CHAISE Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 11h15 YOGA CHAISE L'Île-Perrot, 10h45	21 ATELIER D'ART St-Zotique, 10h ZUMBA GOLD Les Coteaux, 10h MUSCLEZ VOS MÉNINGES Rigaud, 10h30 à 12h30 COURS DE DANSE Vd-sur-le-Lac, 12h45 EX. DOUX St-Polycarpe, 13h45 YOGA CHAISE Vd-sur-le-Lac, 14h AUTOMASSAGE Pav. Bel-Air, V-D, 14h	22 RÉCIT DE VIE St-Polycarpe, 10h EX. DOUX L'Île-Perrot, 10h30 LA MUSIQUE & MOI L'Île-Perrot, 13h30 à 15h30 MUSCLEZ VOS MÉNINGES St-Polycarpe, 13h30 à 15h30	23 ZUMBA GOLD 671 Valois, V-D, 9h30 & 10h45 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES Vd-sur-le-Lac, 10h AUTOMASSAGE St-Polycarpe, 10h30 YOGA CHAISE St-Polycarpe, 13h30
26 ZUMBA GOLD CHAISE St-Polycarpe, 9h30 EX. DOUX Pincourt, 10h30 ZUMBA GOLD St-Polycarpe, 10h35 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES 671 Valois, V-D, 13h30	27 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES St-Zotique, 9h30 COURS DE DANSE L'Île-Perrot, 9h30 YOGA CHAISE Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 11h15 YOGA CHAISE L'Île-Perrot, 10h45 JOURNÉE 3D St-Polycarpe, 12h	28 ATELIER D'ART Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 13h ZUMBA GOLD Les Coteaux, 10h MUSCLEZ VOS MÉNINGES Rigaud, 10h30 à 12h30 COURS DE DANSE Vd-sur-le-Lac, 12h45 EX. DOUX St-Polycarpe, 13h45 YOGA CHAISE Vd-sur-le-Lac, 14h	29 RÉCIT DE VIE St-Polycarpe, 10h EX. DOUX L'Île-Perrot, 10h30 ZUMBA GOLD CHAISE L'Île-Perrot, 13h30 MUSCLEZ VOS MÉNINGES St-Polycarpe, 13h30 à 15h30	30 ZUMBA GOLD 671 Valois, V-D, 9h30 & 10h45 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES Vd-sur-le-Lac, 10h AUTOMASSAGE St-Polycarpe, 10h30 YOGA CHAISE St-Polycarpe, 13h30

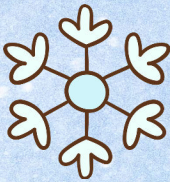
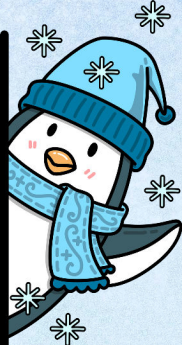
NOVEMBRE 2026

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 ZUMBA GOLD CHAISE St-Polycarpe, 9h30 EX. DOUX Pincourt, 10h30 ZUMBA GOLD St-Polycarpe, 10h35 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES 671 Valois, V-D, 13h30	3 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES St-Zotique, 9h30 COURS DE DANSE L'Île-Perrot, 9h30 YOGA CHAISE Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 11h15 YOGA CHAISE L'Île-Perrot, 10h45	4 ATELIER D'ART St-Zotique, 10h ZUMBA GOLD Les Coteaux, 10h COURS DE DANSE Vd-sur-le-Lac, 12h45 EX. DOUX St-Polycarpe, 13h45 YOGA CHAISE Vd-sur-le-Lac, 14h AUTOMASSAGE Pav. Bel-Air, V-D, 14h	5 RÉCIT DE VIE St-Polycarpe, 10h EX. DOUX L'Île-Perrot, 10h30 ZUMBA GOLD CHAISE L'Île-Perrot, 13h30 MUSCLEZ VOS MÉNINGES St-Polycarpe, 13h30 à 15h30	6 ZUMBA GOLD 671 Valois, V-D, 9h30 & 10h45 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES Vd-sur-le-Lac, 10h RESTO-RENCONTRE Mon Village, Saint-Lazare, 11h30 YOGA CHAISE St-Polycarpe, 13h30
9 ZUMBA GOLD CHAISE St-Polycarpe, 9h30 EX. DOUX Pincourt, 10h30 ZUMBA GOLD St-Polycarpe, 10h35 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES 671 Valois, V-D, 13h30	10 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES St-Zotique, 9h30 COURS DE DANSE L'Île-Perrot, 9h30 YOGA CHAISE Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 11h15 YOGA CHAISE L'Île-Perrot, 10h45 JOURNÉE 3D St-Polycarpe, 12h	11 ATELIER D'ART Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 13h ZUMBA GOLD Les Coteaux, 10h COURS DE DANSE Vd-sur-le-Lac, 12h45 EX. DOUX St-Polycarpe, 13h45 YOGA CHAISE Vd-sur-le-Lac, 14h	12 RÉCIT DE VIE St-Polycarpe, 10h EX. DOUX L'Île-Perrot, 10h30 ZUMBA GOLD CHAISE L'Île-Perrot, 13h30 MUSCLEZ VOS MÉNINGES St-Polycarpe, 13h30 à 15h30	13 ZUMBA GOLD 671 Valois, V-D, 9h30 & 10h45 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES Vd-sur-le-Lac, 10h YOGA CHAISE St-Polycarpe, 13h30
16 ZUMBA GOLD CHAISE St-Polycarpe, 9h30 EX. DOUX Pincourt, 10h30 ZUMBA GOLD St-Polycarpe, 10h35 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES 671 Valois, V-D, 13h30	17 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES St-Zotique, 9h30 COURS DE DANSE L'Île-Perrot, 9h30 YOGA CHAISE Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 11h15 YOGA CHAISE L'Île-Perrot, 10h45	18 ATELIER D'ART St-Zotique, 10h ZUMBA GOLD Les Coteaux, 10h COURS DE DANSE Vd-sur-le-Lac, 12h45 PEINTURE ACRYLIQUE Pav. Bel-Air, V-D, 13h30 EX. DOUX St-Polycarpe, 13h45 YOGA CHAISE Vd-sur-le-Lac, 14h	19 EX. DOUX L'Île-Perrot, 10h30 ZUMBA GOLD CHAISE L'Île-Perrot, 13h30 MUSCLEZ VOS MÉNINGES St-Polycarpe, 13h30 à 15h30	20 ZUMBA GOLD 671 Valois, V-D, 9h30 & 10h45 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES Vd-sur-le-Lac, 10h YOGA CHAISE St-Polycarpe, 13h30
23 ZUMBA GOLD CHAISE St-Polycarpe, 9h30 EX. DOUX Pincourt, 10h30 ZUMBA GOLD St-Polycarpe, 10h35 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES 671 Valois, V-D, 13h30	24 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES St-Zotique, 9h30 COURS DE DANSE L'Île-Perrot, 9h30 YOGA CHAISE Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 11h15 YOGA CHAISE L'Île-Perrot, 10h45 ATELIER BISCUITS DE NOËL St-Polycarpe, 14h	25 ATELIER D'ART Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 13h ZUMBA GOLD Les Coteaux, 10h COURS DE DANSE Vd-sur-le-Lac, 12h45 EX. DOUX St-Polycarpe, 13h45 YOGA CHAISE Vd-sur-le-Lac, 14h	26 EX. DOUX L'Île-Perrot, 10h30 ZUMBA GOLD CHAISE L'Île-Perrot, 13h30	27 ZUMBA GOLD 671 Valois, V-D, 9h30 & 10h45 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES Vd-sur-le-Lac, 10h PEINTURE ACRYLIQUE St-Polycarpe, 10h YOGA CHAISE St-Polycarpe, 13h30
30 ZUMBA GOLD CHAISE St-Polycarpe, 9h30 EX. DOUX Pincourt, 10h30 ZUMBA GOLD St-Polycarpe, 10h35				

DÉCEMBRE 2026

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	 FÊTE DE NOËL Centre Multisports André-Chagnon, V-D 11h à 15h 	ATELIER D'ART St-Zotique, 10h ZUMBA GOLD Les Coteaux, 10h COURS DE DANSE Vd-sur-le-Lac, 12h45 EX. DOUX St-Polycarpe, 13h45 YOGA CHAISE Vd-sur-le-Lac, 14h	EX. DOUX L'Île-Perrot, 10h30 ZUMBA GOLD CHAISE L'Île-Perrot, 13h30	ZUMBA GOLD 671 Valois, V-D, 9h30 & 10h45 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES Vd-sur-le-Lac, 10h YOGA CHAISE St-Polycarpe, 13h30
ZUMBA GOLD CHAISE St-Polycarpe, 9h30 EX. DOUX Pincourt, 10h30 ZUMBA GOLD St-Polycarpe, 10h35 JEUX SOCIÉTÉ LIBRES 671 Valois, V-D, 13h30	JEUX SOCIÉTÉ LIBRES St-Zotique, 9h30 COURS DE DANSE L'Île-Perrot, 9h30 YOGA CHAISE Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 11h15 YOGA CHAISE L'Île-Perrot, 10h45 JOURNÉE 3D St-Polycarpe, 12h	ATELIER D'ART Pav. Bel-Air, V-D, 10h & 13h ZUMBA GOLD Les Coteaux, 10h EX. DOUX St-Polycarpe, 13h45	EX. DOUX L'Île-Perrot, 10h30 ZUMBA GOLD CHAISE L'Île-Perrot, 13h30	JEUX SOCIÉTÉ LIBRES Vd-sur-le-Lac, 10h
EX. DOUX Pincourt, 10h30	Inscriptions Session Hiver 	Inscriptions Session Hiver 		
				
	Fermeture des Fêtes! de retour au bureau le mercredi 6 janvier			