



un
ITINÉRAIRE
POUR TOUS

UN PROJET DE PRISE EN
MAIN D'UNE COMMUNAUTÉ

PROGRAMMATION COMMUNAUTAIRE

Hiver-Printemps 2023

10 janvier au 3 juin 2023



NOS PARTENAIRES

Âge d'or Ste-Colette

Culture X

A.A L'étoile du Nord

A.A. Midi Montréal-Nord

A.A. Phoenix de Montréal-Nord

N.A. À ta place

Bibliothèque de Montréal-Nord

AVEC LE SOUTIEN DE



Fondation du Grand Montréal

Montréal-Nord
Montréal 

Québec 

Financé par le
gouvernement du
Canada

Canada

Un itinéraire pour tous | Le coin des enfants 0-12 ans

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
A M			JOUONS ENSEMBLE Parent-enfant 0-5 ans 10h00-12h00			ARTS EN FOLIE Parent-enfant 0-12 ans 10h15-11h45 13h15-15h00 CRÉATIONS LEGO Parent-enfant 0-12 ans 10h15-11h45 13h15-15h00
P M	SOUTIEN AUX DEVOIRS* Groupe 1 1-2-3e année 16h30-18h00 ENFANTS JOURNALISTES* 4 année à secondaire 2 16h00-17h30	SOUTIEN AUX DEVOIRS* Groupe 2 4-5-6e année 16h30-18h00	JOUONS ENSEMBLE Parent-enfant 0-5 ans 13h00-15h00 SOUTIEN AUX DEVOIRS* Groupe 1 1-2-3e année 16h30-18h00	SOUTIEN AUX DEVOIRS* Groupe 2 4-5-6e année 16h30-18h00	COURS D'ANGLAIS* 8-9 ans 16h15-17h30 10-12 ans 17h45-19h	ÉVEIL À LA MUSIQUE* 8-12 ans 13h15-15h00 ÉVEIL À LA PHOTOGRAPHIE* 8-12 ans 10h15-11h45 13h15-15h00 DANSE! 5-12 ans 10h15-11h45 13h15-15h00

***Inscriptions obligatoires**

UIPT | Un itinéraire pour tous

Pour information ou inscriptions: 514-328-4000 poste 5579

MCC: 12004 boulevard Rolland

Rolland: 12315 boulevard Rolland

Pierre: 6359-6361-6363 rue Pierre

Jouons ensemble (0-5 ans)

Activité libre

Les mercredis | 10h-12h | MCC

Les mercredis | 13h15-15h15 | Pierre

Des activités motrices et stimulantes, de la lecture et des bricolages pour faire jouer parents et enfants ! Pour les enfants de 0 à 5 ans qui ne fréquentent pas la garderie.

Soutien aux devoirs

Inscriptions obligatoires

Groupe 1: Élèves de 1^{ère}, 2^e et 3^e année | Lundi et mercredi | 16h30-18h00 | MCC

Groupe 2 : Élèves de 4^e, 5^e et 6^e année | Mardi et jeudi | 16h30-18h00 | MCC

Programme de soutien aux devoirs pour les élèves de l'école primaire, en français et mathématique, s'adaptant aux besoins spécifiques des enfants inscrits.

Cours d'anglais

Inscriptions obligatoires

8-9 ans | Les vendredis | 16h15 à 17h30 | MCC

10-12 ans) | Les vendredis | 17h45 à 19h00 | MCC

Un complément aux cours d'anglais offerts à l'école pour les enfants entre 8 et 12 ans s'adaptant au niveau de votre enfant dans le but de l'aider à développer ses techniques écrites et orales.

Enfants journalistes

8-16 ans | Les lundis | 16h00 à 17h30 | MCC | Inscriptions obligatoires

Les participants sont séparés en 2 sous-groupes

Une activité où les jeunes pourront développer leur vision de leur communauté à travers l'écriture d'articles et la photographie journalistique.

Arts en folie

Activité libre

0-12 ans | Les samedis | 10h15 à 11h45 et 13h15 à 15h00 | MCC

Activité parent-enfants qui vous fera découvrir différents médiums d'arts. Matériel fourni.



Pour toutes les informations en temps réel,
Suivez-nous sur Facebook : *Un itinéraire pour tous*

Un itinéraire pour tous | Le coin des enfants 0-12 ans

Créations Lego

Activité libre

0-12 ans | Les samedis | 10h15 à 11h45 et 13h15 à 15h00 | MCC

Activité parent-enfants qui vous permettra d'imaginer tout un monde en blocs. Matériel fourni.

Éveil à la musique : Guitare

Inscriptions obligatoires

8-12 ans | Les samedis | 13h15 à 15h00 | MCC

Cours de musique pour enfants donnés par des professionnels du milieu. Apprentissage de la guitare classique. Les instruments sont prêtés durant l'activité. Possibilité d'apporter son propre instrument.

Éveil à la photographie

Inscriptions obligatoires

8-12 ans | Les samedis | 10h15 à 11h45 ou 13h15 à 15h00 | MCC

Activités variées initiant les enfants aux bases de la photographie: composition, style, contenu.

Danse!

Activité libre

5-12 ans | Les samedis | 10h15 à 11h45 ou 13h15 à 15h00 | MCC

Activités variées initiant les enfants à la danse. Un moment pour bouger, s'amuser ensemble et apprendre quelques chorégraphies.

SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE 2023

Du 27 février au 3 mars 2023

Activités Parents-Enfants GRATUITES!

Du 27 février au 2 mars: Activités intérieures de toutes sortes

Bricolage | Danse | Lego | Expériences scientifiques | Cuisine | Et plusieurs autres...

3 mars : Cabane à sucre en ville!

Où?

Maison culturelle et communautaire: 12004 boulevard Rolland

Point de services Rolland: 12315 boulevard Rolland

Point de services Pierre: 6359-6361-6363 rue Pierre

Parc Henri-Bourassa: coin boulevard Rolland et Rue Pascal

PROGRAMMATION COMPLÈTE À VENIR!



Un itinéraire pour tous | Le coin des jeunes 12-17 ans

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Midi	SALLE 12-17 11h00-13h30	SALLE 12-17 11h00-13h30	SALLE 12-17 11h00-13h30	SALLE 12-17 11h00-13h30	SALLE 12-17 11h00-13h30	
PM	<p>SALLE 12-17 15h00-18h00</p> <p>SALLE D'ÉTUDES 15h00-18h00</p> <p>SALLE 11 ENFANTS JOURNA- LISTES 4 année à se- condaire 2 16h00-17h30</p> <p>ROLLAND TOUS CONTRE LA VIOLENCE 14-24 ANS 15h00-18h00</p>	<p>SALLE 12-17 15h00-18h00</p> <p>SALLE D'ÉTUDES 15h00-18h00</p> <p>SALLE 11 MARDIS CONNAIS- SANCES 16h00-17h00</p> <p>ROLLAND TOUS CONTRE LA VIOLENCE 14-24 ANS 15h00-18h00</p>	<p>SALLE 12-17 15h00-18h00</p> <p>SALLE D'ÉTUDES 15h00-18h00</p> <p>SALLE 11 MOMENTS ENTRE FILLES 16h00-18h00</p> <p>ROLLAND TOUS CONTRE LA VIOLENCE 14-24 ANS 15h00-18h00</p>	<p>SALLE 12-17 15h00-18h00</p> <p>SALLE D'ÉTUDES 15h00-18h00</p> <p>SALLE 11 JEUNES ENGAGÉS 16h00-17h00 1 x par mois</p> <p>ROLLAND MONTER LE VOLUME 12-17 ANS 16h00-17h00 18-24 ANS 17h00-18h00</p>	<p>SALLE 12-17 15h00-18h00</p> <p>SALLE D'ÉTUDES 15h00-18h00</p> <p>SALLE 11 VENREDI FUN (CINÉMA, KARAOKÉ, JEUX DE SOCIÉTÉ) 15h30-18h00</p> <p>ROLLAND ACTIVITÉS LIBRES 14-24 ANS 15h00-18h00</p>	
Soir					<p>JEUX VIDÉOS 18h00-21h00 UIPT-Bibliothèque de Montréal-Nord</p>	<p>JEUX VIDÉOS 18h00-21h00 UIPT- Bibliothèque de Montréal-Nord</p>



Retrouvez-nous sur Instagram:

[itineraire_pour_tous](https://www.instagram.com/itineraire_pour_tous)

UIPT | Un itinéraire pour tous

Pour information: 514-328-4000 poste 5607

MCC: 12004 boulevard Rolland

Rolland: 12315 boulevard Rolland

Bibliothèque de la MCC: 12002 boul. Rolland

Enfants journalistes

Inscriptions obligatoires

8-16 ans | Les lundis | 16h00 à 17h30 | MCC

Les participants sont séparés en 2 sous-groupes

Une activité où les jeunes pourront développer leur vision de leur communauté à travers l'écriture d'articles et la photographie journalistique.

Ateliers Connaissances | MCC

Garde ton amour propre | MCC

Le Consentement: 31 janvier

Qu'est-ce que les violences sexuelles? : mars—date à venir

Mythes et réalités autour de la sexualité: 16 mai

Des ateliers dirigés seront présentés sur des sujets tels que; les ITS, les relations amoureuses, l'égalité, le respect, la contraception et plusieurs autres thématiques sur le sujet.

Soutien scolaire | MCC

Organisation personnelle : 10 janvier

CV et préparation à l'entrevue: 24 janvier

Gestion du stress: 7 février

Les Journées de la Persévérance Scolaire—Rencontres sur la vie au cégep et à l'université et sur différents parcours professionnels: 13 au 17 février

Se préparer aux examens finaux: 22 mai

Des ateliers pour outiller les jeunes à la vie citoyenne, professionnelle et scolaire. Nous t'offrons un espace pour soutenir ta persévérance scolaire et mettre les bases de ta carrière professionnelle.

Vers le zen | MCC

Gestion de la colère: 25 janvier

Trouble du Comportement Alimentaire : 23 février

Communications non-violentes: 21 mars

Échanges d'idées, partage de connaissances sur des sujets divers au sujet des habitudes de vie et de ce qui contribue à ton bien-être.

Moments entre filles | MCC

Les mercredis | 16h00 à 18h00

Bricos DIY, techniques de maquillage, manucure, coiffures tendances, mode, l'art du *selfie*, rien n'est trop *girly* ici! Mais c'est aussi un coin pour aborder différents sujets tels que

Un itinéraire pour tous | Le coin des jeunes 12-17 ans

l'hypersexualisation, l'utilisation des médias sociaux, les relations amoureuses, la santé, la vision des femmes dans les médias, etc. Des sujets et ateliers à ton image, où la pensée critique, les relations humaines, l'estime de soi et la beauté se côtoient.

Jeunes engagés | MCC

1 fois par mois et activités de bénévolat | Jour à déterminer avec les participants: 16h00 à 17h00

Rencontres des jeunes engagés ouvertes à tous pendant lesquelles nous aurons des discussions sur l'engagement et préparerons les activités bénévoles. Viens t'inscrire au secteur jeunesse pour connaître les dates de rendez-vous!

Vendredi Fun | MCC

Les vendredis | 15h30 à 18h00

Finir la semaine avec des activités amusantes comme visionner un film, jouer à un jeu de société ou chanter au karaoké, ça commence bien la fin de semaine! Venez vous amuser avec nous!

Monter le volume | Rolland

12-17 ans | Les jeudis | 16h00 à 17h00

18-24 ans | Les jeudis | 17h00 à 18h00

Chant, musique, poésie, slam... Explore, crée et fais entendre ta voix au cours de ces séances de création en groupe. Possibilité d'enregistrer ses performances.

CONCOURS: Les meilleures créations seront présentées à la Fête des voisins. Les grands gagnants seront définis lors de cet événement. Plus de détails à venir.

Soirées jeux vidéo

Avec les Bibliothèques de Montréal-Nord | Les vendredis et samedis | 18h00 à 21h00

Jeux vidéo, tournois, rencontres avec des professionnels, tu en auras pleins les yeux si tu es un vrai *gamer*. Entre notre réalité quotidienne et notre réalité virtuelle, la ligne est mince: tu pourras assister à des ateliers sur: l'utilisation des réseaux sociaux, les dangers des *sexto*s et de *snatchat*, les saines habitudes de vie, les retouches dans les médias, etc. Viens nous rejoindre !

Capsules Culture Populaire

En semaine sur l'heure du dîner | à partir de février 2023

Discussions animées autour de ce qu'on retrouve dans les médias—tendances TikTok, nouvelles, potins de célébrité. On jase et on réfléchit ensemble sur ce qui se cache sous notre culture populaire.

La St-Valentin au Secteur jeunesse

Du 6 au 14 février 2023

Les intervenant.e.s du secteur jeunesse vous prépare quelques activités thématiques au cours de cette semaine de St-Valentin. Participez en grand nombre!

Jeunesse en action

Montréal-Nord

TOUS POUR PRÉVENIR LA VIOLENCE CHEZ LES JEUNES

Comment?

- En agissant tôt, dès l'âge de 6 ans
- En donnant le pouvoir aux jeunes d'agir sur leur situation ET sur leur milieu de vie
- En impliquant toute la communauté dans le développement de milieux de vie sains pour les jeunes: parents, amis, intervenants, institutions, organismes communautaires, écoles...

Les jeunes voulant se sortir de cette situation ou l'éviter ont accès à toute une panoplie d'activités et à un soutien adapté à leurs besoins.

Activités et services
offerts pour enfants,
adolescents et
parents

Informations
514-328-4000 poste
5579



Financé par le
gouvernement du
Canada

Canada

Un itinéraire pour tous | Activités pour adultes

SERVICE ACCUEIL, ACCOMPAGNEMENT ET RÉFÉRENCIEMENT

Vous ne savez plus quoi faire avec une situation que vous vivez? Vous ne savez pas où vous tourner pour obtenir un service? Nous pouvons évaluer vos besoins avec vous et vous connecter aux services disponibles pour votre situation. N'hésitez pas à venir nous voir!

Un itinéraire pour tous | Siège social | 12 004 boulevard Rolland | 514-328-4000 poste 5623

Un itinéraire pour tous | Point de services Pierre | 6359-6361-6363 rue Pierre | 514-324-8488

Un itinéraire pour tous | Activités pour adultes

Pour information ou inscriptions: 514-328-4000 poste 5623 ou 514-324-8488

Lieux d'activités:

MCC | 12 004 boulevard Rolland

Pierre | 6359-6361-6363 rue Pierre

Rolland | 12 315 boulevard Rolland

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
AM	PARTAGEONS NOS SAVOIRS EN COUTURE* 9h30-11h30 MCC	PARTAGEONS NOS SAVOIRS EN COUTURE* 9h30-11h30 MCC	CARDIO-DANSE POUR ADULTES 10h00-11h30 Rolland JOUONS ENSEMBLE Parent-enfant 0-5 ans 10h00-12h00 MCC	VEenez JASER ENTRE CITOYENS 9h30-11h30 Pierre	CAFÉ-RENCONTRE 1foisparmois 9h30-11h45 Lieu à déterminer JOURNÉE D'ÉCHANGES 1foisparmois 9h30-11h45 Pierre
PM	PARTAGEONS NOS CULTURES Aux 2 semaines à partir du 30 janvier 13h00-15h00 MCC BRODERIE* 13h00 à 15h00 MCC	LE CLUB DES TRICOTEUSES 13h30-15h30 Pierre BRODERIE* 13h00 à 15h00 MCC	JOUONS ENSEMBLE Parent-enfant 0-5 ans 13h15-15h15 Pierre JEUX DE SOCIÉTÉ/ESPACE CITOYEN 13h30-16h00 Pierre	JEUX DE SOCIÉTÉ/ESPACE CITOYEN 13h30-16h00 Pierre	JEUX DE SOCIÉTÉ/ESPACE CITOYEN 14h00-16h00 Pierre
Soir	COURS D'ANGLAIS* -ADULTES-DÉBUTANT 18h30-20h00 MCC	CUISINE COLLECTIVE Aux 2 semaines à partir du 17 janvier 18h00-20h00 Pierre	COURS D'ANGLAIS* -ADULTES-INTERMÉDIAIRE 18h30-20h00 MCC		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> *Inscriptions obligatoires </div>

Un itinéraire pour tous | Activités pour adultes

Pour information ou inscriptions: 514-328-4000 poste 5623 ou 514-324-8488

Partage des savoirs en couture | MCC

Les lundis et mardis | 9h30 à 11h30 | Inscriptions obligatoires

Venez partager vos connaissances en couture, tout en prenant part à des projets originaux! C'est l'occasion de demander des trucs et conseils aux couturières les plus avancées. Un beau moment d'échanges et de complicité. Café, thé et tisane sont fournis.

Broderie | MCC

Les lundis et mardis | 13h00 à 15h00 | Inscriptions obligatoires

Initiation à la broderie. Les participants doivent fournir leur matériel. Café, thé et tisane sont fournis.

Jeux de société/ Espace citoyen | Pierre

Les mercredis | 13h30-16h00

Les jeudis | 13h30 à 16h00

Les vendredis | 14h00 à 16h00

Venez rencontrer vos voisins et voisines, prendre un thé ou un café et jouer à un jeu ensemble. Cet espace citoyen est ouvert pour tous les nord-montréalais.

Initiation à l'anglais | MCC

Débutant | Les lundis | 18h00 à 20h00 | Inscriptions obligatoires

Intermédiaire | Les mercredis | 18h00 à 20h00 | Inscriptions obligatoires

Atelier d'initiation à l'anglais pour vous aider à mieux vous exprimer dans cette langue. Apportez votre matériel pour écrire.

Le club des tricoteuses et tricoteurs | Pierre

♥ Projet citoyen | Les mardis | 13h30 à 15h30

Vous aimez le tricot? Venez partager votre passion et vos connaissances avec d'autres tricoteuses! C'est aussi l'occasion de demander des trucs et conseils aux tricoteuses les plus avancées. Café, thé et tisanes sont fournis.

Cuisine collective | Pierre

Les mardis | Aux 2 semaines à partir du 17 janvier | 17h00 à 19h00 | Inscriptions obligatoires

Venez partager vos connaissances de la cuisine et rencontrer d'autres personnes. On cuisine et on partage le repas ensemble, avec votre famille.

Cardio-Danse pour adultes | Rolland

Les mercredis | 10h00 à 11h30

Mettez-vous en forme à travers la danse!

Un itinéraire pour tous | Activités pour adultes

Jouons ensemble (0-5 ans)

Activité libre

Les mercredis | 10h-12h | MCC

Les mercredis | 13h15-15h15 | Pierre

Des activités motrices et stimulantes, de la lecture et des bricolages pour faire jouer parents et enfants ! Pour les enfants de 0 à 5 ans qui ne fréquentent pas la garderie.

Partageons nos cultures | MCC

Les lundis | Aux 2 semaines à partir du 30 janvier | 13h00 à 15h00 | Entrée libre

Comment vivez-vous votre culture au Québec, quels sont vos défis, vos attentes, qu'est-ce que vous aimeriez partager de votre culture ? Un beau moment de partage, d'ouverture et de découvertes autour d'un café, d'un thé ou d'une tisane.

Venez jaser entre citoyens | Pierre

Les jeudis | 9h30 à 11h30 | Entrée libre

Vous avez envie de proposer des activités, des projets, de discuter de différents sujets et de faire des rencontres ? Cette activité est pour vous ! Café, thé et déjeuner léger sont fournis.

Les journées d'échanges | Pierre

Les derniers vendredis du mois | 9h30 à 12h00

Vous avez des objets, des vêtements, des jouets ou des articles de maison en trop ? Vous pouvez les apporter aux journées d'échanges. Vous y trouverez en plus de nombreux items gratuits à partager! **Veillez amener vos dons une journée à l'avance. Merci!**

VOUS SOUHAITEZ VOUS IMPLIQUER?

DONS DE VÊTEMENTS, ARTICLES DE MAISON OU MEUBLES

6359-6361-6363 rue Pierre | Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

Pour les gros dons, veuillez prendre rendez-vous: 514-324-8488 ou 514-949-6556

PROJETS EN DÉVELOPPEMENT

Au cours de l'année, des projets par et pour les citoyennes et citoyens seront réalisés. Pour faire partie d'un comité organisateur, veuillez communiquer au 514-328-4000 poste 5579.

RÉSEAU D'ENTRAIDE

Vous désirez faire du bénévolat et redonner à votre communauté? Communiquez avec Un itinéraire pour tous au 514-328-4000 poste 5579.



Lancement du Mois de l'Histoire des Noirs 2023 à Montréal-Nord 10e édition

Vendredi 3 février 2023
de 17h00 à 20h00

SOIRÉE-SPECTACLE
GRATUIT



MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS 2023



La Femme Noire contemporaine

PARTAGE D'EXPÉRIENCES AVEC
DES FEMMES QUI ONT MARQUÉ
LEUR MILIEU

**VENDREDI 10 FÉVRIER 2023
DE 17H00 À 20H00**





MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS 2023

PLACE AUX JEUNES

C'EST VOTRE AVENIR!

Du 13 au 17 février 2023

Réserve la date!

un
ITINÉRAIRE
POUR TOUS
UN PROJET DE PRISE EN
MAIN D'UNE COMMUNAUTÉ

MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS 2023



Fenêtre sur le monde

SPECTACLE + DÉGUSTATION + KIOSQUES-DÉCOUVERTES

Vendredi 24 février 2023

De 17h00 à 20h00

Soirée interculturelle | Activité gratuite

un
ITINÉRAIRE
POUR TOUS
UN PROJET DE PRISE EN
MAIN D'UNE COMMUNAUTÉ

Un itinéraire pour tous | Activités pour adultes

CAFÉ-RENCONTRE

Les café-rencontre sont des moments de rencontres et d'échanges avec des spécialistes, des ressources du milieu pour discuter de grands enjeux de notre communauté et trouver ensemble des pistes de solution.

Dates et lieux à venir

Pour information: 514-328-4000 poste 5623 ou 514-324-8488

Demandeurs d'asile et permis de travail | Janvier 2023

Logement | Mars 2023

Assurances vie/assurances habitation | Avril 2023

La cybersécurité | Mai 2023

8 mars 2023

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Foire sur le thème Innovations et technologies pour l'égalité des sexes

13h00 à 16h00
12315 boulevard Rolland

21 avril 2023

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA TERRE

Activités pour tous sur le thème de l'environnement.

Horaire à venir
12315 boulevard Rolland

Paniers solidaires

À toutes les 2 semaines, vous pouvez commander et récupérer un panier d'une belle variété de fruits et légumes frais à coût économique en plein cœur du Nord-Est de Montréal-Nord. **En partenariat avec la Mutuelle d'approvisionnement des marchés solidaires.**

Panier individuel: 10\$

Panier familial: 20\$

Panier Extra fruits: 6\$

Une subvention est disponible pour les ménages à faible revenu.

Paniers livrés aux 2 semaines.

Suivez-nous sur Facebook pour obtenir la liste des produits offerts et les dates à respecter pour passer une commande.

Information: 514-328-4000 poste 5579 ou informez-vous dans un de nos points de services.





FÊTE DES VOISINS 2023
Samedi 3 juin 2023 | Parc Henri-Bourassa

Grande fête de quartier
ACTIVITÉS ET SPECTACLE GRATUITS
Pour le plaisir de vivre ensemble!

Pour participer à l'organisation de la Fête: 514-328-4000 poste 5623



Activités pour tous offertes par nos partenaires

Réunions Alcooliques Anonymes (A.A.)

GROUPES	JOURNÉE	HEURES
L'étoile du Nord	Mercredi	19h00 à 20h30
Midi Montréal-Nord	Mardi	11h45 à 13h30
Harmonie 2	Mardi	19h00 à 20h30
Phoenix Montréal-Nord	Vendredi	19h00 à 20h30

Réunions Narcotiques Anonymes (N.A.)

GROUPES	JOURNÉE	HEURES
À ta place	Mercredi	19h30 à 20h30

Culture X

Pour information et inscriptions <https://culturexmusique.com/>

Cours de musique

Horaire varié | Inscriptions obligatoires

Permettre aux jeunes et aux adultes de développer des compétences techniques et génériques dans le monde musical. Cours offerts: Paroles et chansons, guitare, piano.

AOSC | Âge d'or Sainte-Colette

Mise en forme

Les mardis | 9h30 à 11h30 | Inscriptions obligatoires

Programme d'activités physiques pour les gens de 50 ans et plus incluant divers exercices; réchauffements, étirements, marche, danse, musculation et détente afin d'améliorer la qualité de vie des aînés.

Informations



Trois lieux pour mieux vous servir!

Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord

12004 boul. Rolland
(514) 328-4000 poste 5579 / 5623

Point de service Rolland

12315, boul. Rolland
(514) 326-7295

info@uipt.ca

Point de service Pierre

6363 rue Pierre
(514) 324-8488

www.uipt.ca