

Découvrez le magnifique menu de notre bistro!

Nouveau

Au Magnifique

Bistro Sportif

51 Chem. de Lavaltrie à Lavaltrie

Réservez votre table dès maintenant
450 586-2194

O Bol
Mets Chinois Cuisine Asiatique
Restaurant Chinois

Maki
SUSHI

www.restaurant-obol.com
628 Notre Dame,
Lavaltrie
450.586.2888 - 2732

NOUS SOMMES OUVERT TOUS LES JOURS FÉRIÉS

www.pizzasema.com

PIZZERIA
Sema

(450) 586-1533
1110, rue Notre Dame, Lavaltrie

Heures d'ouverture: tous les jours de 11h à 21h
Livraison rapide! Commande Min. 15\$ et plus (avant taxes)
Lavaltrie, Lanoraie, St-Sulpice, Domaine Charbonneau et St Paul

JANVIER 2025

Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Légende :

Surligné en gris = Inscription obligatoire

\$ = Coût relié à défrayer

À VENIR :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
6 MDA FERMÉE	7 JOURNÉE DE CORVÉES	8 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin de jasette pour tous GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot	9 ÉVÈNEMENT 13h30 Lancement de la programmation hiver 2025
13 Ouverture des portes de la Mda à 9h00 10h00 Début des inscriptions aux activités (en personne seulement) GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot	14 GIS CUISINONS 9h30 Les cuistots du festin des chefs « Brunch de l'amitié » ** Pour tous ** GIS TISSÉ-SERRÉ 11h00 Brunch de l'amitié en pyjama \$ GIS TISSÉ-SERRÉ 13h00 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot	15 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS CUISINONS 9h30 Hommes au fourneau (nouvelle formule, voir description des activités) CONFÉRENCE 13h30 Posture et vieillissement	16 ATELIER TECHNO 9h30 Comment verrouiller notre dossier de crédit GIS BIEN-ÊTRE 10h45 Cerveau actif CONFÉRENCE 13h30 La santé sexuelle et le vieillissement
20 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche 9h30 Danse active \$ ATELIER TECHNO 10h45 On répond à vos questions ACTIVITÉ SPÉCIALE 12h00 Dîner au « Bistro » \$ 13h30 Partie de quilles au salon « Au Magnifique » \$ GIS ARTISTIQUE 13h30 Initiation au dessin « Technique de base »	21 GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Jeu de Yahoo GIS TISSÉ-SERRÉ 12h00 Les fêtes du mois GIS TISSÉ-SERRÉ 13h00 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot GIS CULTUREL 13h30 Café-ciné à la Chasse-Galerie Film : Nos Belles-Soeurs GIS BIEN-ÊTRE 18h30 Soirée de boys (Des frais peuvent s'appliquer)	22 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS ARTISTIQUE 13h30 Initiation au dessin « Technique de base » GIS BIEN-ÊTRE 16h30 Évasion et bien-être (Des frais peuvent s'appliquer)	23 GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga sur chaise \$ 11h00 Cardio drumming GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot
27 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche 9h30 Danse active \$ GIS BIEN-ÊTRE 11h00 Méditation pleine conscience GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo rigolo	28 GIS CUISINONS 10h00 Les cuistots du festin des chefs GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot GIS TISSÉ-SERRÉ 12h00 Dîner du festin des chefs \$ GIS MUSICAL 13h30 Chantons avec Terry et Freddy	29 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin (groupe 1) GIS BIEN-ÊTRE 18h30 Soirée de filles (Des frais peuvent s'appliquer)	30 GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga sur chaise \$ 11h00 Cardio drumming GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot



Mélanie Boulanger, pharmacienne propriétaire



Mélanie Boulanger

La santé du patient est au cœur de notre mission. Une équipe professionnelle, empathique et à l'écoute se dévoue chaque jour pour vous offrir un service personnalisé.

NOS PRINCIPAUX SERVICES

- Infirmière sur place
- Ordonnances collectives
- Consultations cosmétiques professionnelles
- Livraison gratuite du lundi au samedi

CE QUI NOUS DISTINGUE

- Accueil chaleureux et ambiance familiale
- Prix compétitifs et service à la clientèle
- Propriétaire très impliquée dans la communauté de Lavaltrie

MERCI À TOUS ET À TOUTES POUR VOTRE CONFIANCE ET VOTRE FIDÉLITÉ!

📍 102-49, chemin de Lavaltrie Lavaltrie QC J5T 2H3

☎️ 450 586-1241
450 935-1241

🕒 Heures d'ouverture
L - M - M - J - V : 9 h à 20 h
S - D : 9 h à 17 h

🌐 familiprix.com

📱 SUIVEZ-NOUS!

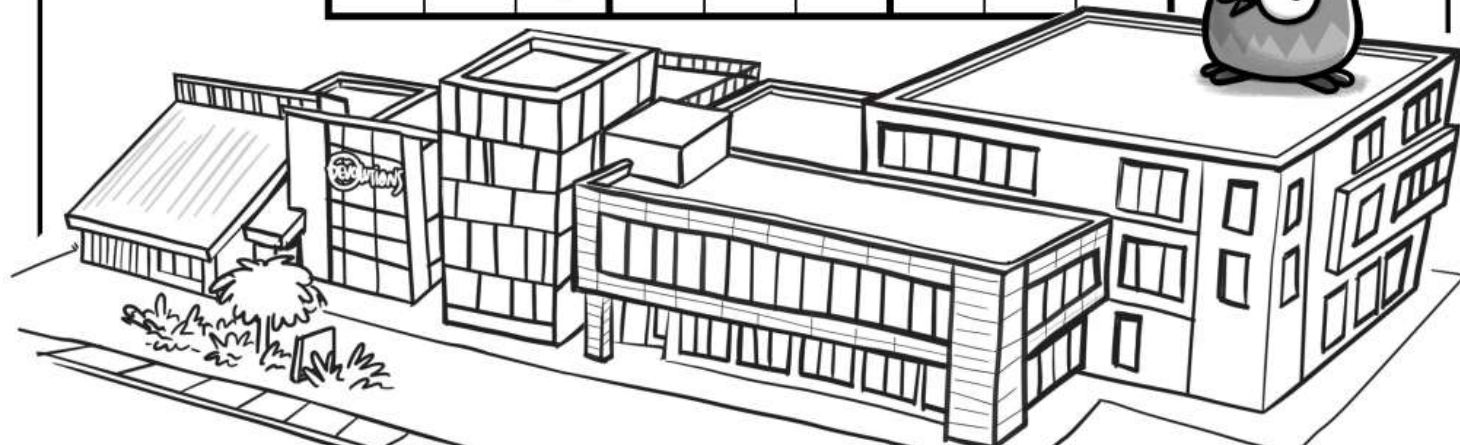




Devolutions se distingue comme un leader mondial dans le développement de solutions logicielles sécurisées. Grâce à une approche adaptée aux défis des infrastructures modernes, Devolutions renforce la sécurité informatique tout en soutenant la performance opérationnelle de ses clients.

Moment de détente Devolutions

7			6		1		
	4			7		5	
		2			8		6
		4			3		9
	8			5		1	
2			8			6	
5			3			9	
	2			6			4
		6			7		5



Février 2025


Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p>3</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche 9h30 Danse active \$</p> <p>ATELIER TECHNO 10h45 Gestionnaire de mot de passe</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Ciné Hop la Vie</p>	<p>4</p> <p>GIS CULTUREL 10h00 Trésors et héritage d'un aîné</p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 13h30 La pensée positive</p>	<p>5</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin (groupe 2)</p>	<p>6</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga sur chaise \$ 11h00 Cardio drumming</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, club de tricot, scrapbooking et quilling libre</p>
<p>10</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche 9h30 Danse active \$</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 12h00 Dîner festif de la Saint-Valentin</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Jeu de Yahoo « spécial Saint-Valentin »</p>	<p>11</p> <p>GIS CUISINONS 9h30 Hommes au fourneau (nouvelle formule, voir description des activités)</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo Rigolo</p>	<p>12</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin (groupe 1)</p> <p>ÉVÈNEMENT 18h00 Soirée de l'amitié \$</p>	<p>13</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga sur chaise \$ 11h00 Cardio drumming</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot</p>
<p>17</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche 9h30 Danse active \$</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Les fêtes du mois</p> <p>ACTIVITÉ SPÉCIALE 13h30 Carnaval des tannants</p>	<p>18</p> <p>GIS CUISINONS 10h00 Les cuistots du festin des chefs</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin de jasette pour tous</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 12h00 Dîner du festin des chefs \$</p> <p>GIS MUSICAL 13h30 Karaoké</p>	<p>19</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin (groupe 2)</p>	<p>20</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga sur chaise \$ 11h00 Cardio drumming</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, club de tricot, scrapbooking et quilling libre</p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 18h30 Soirée de filles (Des frais peuvent s'appliquer)</p>
<p>24</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche 9h30 Danse active \$</p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 11h00 Méditation pleine conscience</p> <p>CONFÉRENCE 13h30 La santé des pieds</p>	<p>25</p> <p>GIS ARTISTIQUE 10h00 Mandala en peinture (cours fermé de 4 cours)</p> <p>GIS MUSICAL 13h30 Chantons avec Terry et Freddy</p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 18h30 Soirée de boys (Des frais peuvent s'appliquer)</p>	<p>26</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin (groupe 1)</p>	<p>27</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga sur chaise \$ 11h00 Cardio drumming</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot)</p>

MARS 2025

Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
MDA FERMÉE 3	MDA FERMÉE 4	MDA FERMÉE 5	MDA FERMÉE 6
<p>GIS MISE EN FORME 10 9h30 Club de marche 9h30 Danse active \$</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h45 Cerveau actif</p> <p>GIS CUISINONS 13h30 Atelier de carottes marinées \$</p>	<p>GIS ARTISTIQUE 11 10h00 Peinture de Mandala (cours fermé de 4 cours)</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Atelier d'origami</p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 16h30 Évasion et bien-être (Des frais peuvent s'appliquer)</p>	<p>GIS MISE EN FORME 12 9h30 Club de marche</p> <p>GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin (groupe 2)</p>	<p>GIS MISE EN FORME 13 9h30 Yoga sur chaise \$ 11h00 Cardio drumming</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot</p>
<p>GIS MISE EN FORME 17 9h30 Club de marche 9h30 Danse active \$</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 12h00 Les fêtes du mois</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo rigolo</p>	<p>GIS ARTISTIQUE 18 10h00 Peinture de Mandala (cours fermé de 4 cours)</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Ciné Hop la Vie</p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 18h30 Soirée de boys (Des frais peuvent s'appliquer)</p>	<p>GIS MISE EN FORME 19 9h30 Club de marche</p> <p>GIS CUISINONS 10h00 Les cuistots du festin des chefs</p> <p>GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 12h00 Dîner du festin des chefs \$</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Jeu de Yahoo</p>	<p>GIS MISE EN FORME 20 9h30 Yoga sur chaise \$ 11h00 Cardio drumming</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, club de tricot, scrapbooking et quilling libre</p>
<p>GIS MISE EN FORME 24 9h30 Club de marche 9h30 Danse active \$</p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 11h00 Méditation pleine conscience</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Tournoi de Cribble</p>	<p>GIS ARTISTIQUE 25 10h00 Peinture de Mandala (cours fermé de 4 cours)</p> <p>GIS MUSICAL 13h30 Chantons avec Terry et Freddy</p>	<p>GIS MISE EN FORME 26 9h30 Club de marche</p> <p>GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin (groupe 1)</p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 18h30 Soirée de filles (Des frais peuvent s'appliquer)</p>	<p>GIS MISE EN FORME 27 9h30 Yoga sur chaise \$ 11h00 Cardio drumming</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot</p>
<p>GIS MISE EN FORME 31 9h30 Club de marche 9h30 Danse active \$</p> <p>ATELIER TECHNO 10h45 On répond à vos questions</p> <p>GIS ENVIRONNEMENT 13h30 Fleurs dans un contenant (terrarium) \$</p>	<p>GIS CUISINONS 1 9h30 Hommes au fourneau (nouvelle formule, voir description des activités)</p> <p>GIS CULTUREL 13h30 Trésors et héritage d'un aîné</p>	<p>GIS MISE EN FORME 2 9h30 Club de marche</p> <p>GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin (groupe 2)</p>	<p>GIS MISE EN FORME 3 9h30 Yoga sur chaise \$ 11h00 Cardio drumming</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot</p>



Clinique de denturologie de Lavaltrie

Éric Garceau d.d. (450) 586-3446

641 Notre-Dame, Lavaltrie, Québec J5T 1P4



Fleurs & Douceurs

Entre nous, ça fleurit...

Fany Fleur, Fleuriste

450 935-Fany (3269) • Téléc. : 450 935-3264
997, rue Notre-Dame, Lavaltrie (Québec) J5T 1R4

À chaque moment sa fleur...

Avantage membre: 5\$ de rabais sur fleurs coupés



L'œufrier
déjeuner & dîner



L'œufrier
BOUFFERIE DE VILLE



Garage Casaubon

Pneus et Mécanique

450.586.2335

Mathieu Desnoyers
propriétaire



INSPIRE

soins et services bien-être

10% de rabais pour les membres

Nos services

- Massothérapie
- Orthothérapie
- Esthétique spécialisée
- Soin des pieds
- Soin énergétique
- Cours de yoga
- Produits de santé naturels

450-935-0707

871, Notre-Dame, Lavaltrie

Sur présentation de votre carte membre



Boucherie Viking

Fais toi plaisir!

Les meilleurs prix en ville garantis!

450-586-2112

www.boucherieviking.ca



BELLES GUEULES

TOILETTAGE / NOURRITURE CRUE / ACCESSOIRES

Geneviève Bédard Mackay 253 boul. St-Antoine Nord
514-242-4725 Local 102, Lavaltrie, J5T 2G8

Maîtres NOTAIRES

1221, rue Notre-Dame, C.P. 29
Lavaltrie QC J5T 4A9 / T: 450 586-2525

maitresnotaires.com

Avantage membre : Mercredi 10% de rabais

AVRIL 2025			
Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS			
Lund	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p>7</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche 9h30 Danse active \$</p> <p>ACTIVITÉ SPÉCIALE 13h30 Les 8 ans de la MDA</p>	<p>8</p> <p>GIS CUISINONS 10h00 Atelier culinaire : <i>Pain au zucchini/ Pain au banane</i></p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot</p> <p>GIS ENVIRONNEMENT 13h30 La reproduction de légumes</p>	<p>9</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS ARTISTIQUE 10h00 Improvisation</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin (groupe 1)</p>	<p>10</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga sur chaise \$ 11h00 Cardio drumming</p> <p>CONFÉRENCE 13h30 Mieux connaître les oiseaux de Lavaltrie</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot</p>
<p>14</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche 9h30 Danse active \$</p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 11h00 Méditation pleine conscience</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de couture</p>	<p>15</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Les fêtes du mois</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo rigolo</p>	<p>16</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS CULTUREL 10h00 Trésors et héritage d'un aîné</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin (groupe 2)</p>	<p>17</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Yoga sur chaise \$</p> <p>ACTIVITÉ SPÉCIALE 12h00 Dîner Cabane à sucre Cabane à sucre à confirmer \$</p> <p>LA MDA SERA FERMÉE</p>
<p>21</p> <p>FERMÉ PÂQUES</p>	<p>22</p> <p>GIS CUISINONS 10h00 Les cuistots du festin des chefs</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Activités libres, club de tricot, scrapbooking et quilling libre</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 12h00 Dîner du festin des chefs \$</p> <p>GIS MUSICAL 13h30 Chantons avec Terry et Freddy</p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 18h30 Soirée de boys <i>(Des frais peuvent s'appliquer)</i></p>	<p>23</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Ciné Hop la Vie</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin (groupe 1)</p>	<p>24</p> <p>ÉVÈNEMENT 13h30 Lancement de la programmation printemps-été 2025</p>
<p>28</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>GIS CUISINONS 9h30 Hommes au fourneau <i>(nouvelle formule, voir description des activités)</i></p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 13h30 Jeu de Yahoo</p>	<p>29</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Brin de jasette Pour tous</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot</p> <p>GIS BIEN-ÊTRE 18h30 Soirée de filles <i>(Des frais peuvent s'appliquer)</i></p>	<p>30</p> <p>GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche</p> <p>Ouverture des portes de la Mda à 9h30</p> <p>10h00 Début des inscriptions aux activités (en personne seulement)</p> <p>GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activités libres, scrapbooking libre et club de tricot</p> <p>GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin (groupe 2)</p>	<p>1</p> <p>ÉVÈNEMENT 13h30 Fête des bénévoles (sur invitation)</p>