

JANVIER 2026

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE D'AUTRAY

180 rue de Champlain à Berthierville

450 836-7122 | 450 875-0921 (Lavaltrie) | reception@cabautray.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h à 10 h: Mise en forme à Lanoraie (salle Jean Bourdon) • 10 h 45 à 11 h 45: Mise en forme à St-Cuthbert (presbytère) • 15 h à 16 h 30 : Cabatines chorale 	6 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h 30 à 11 h 30 : Gym de la mémoire (CABA) • 13 h 30 à 15 h 30 : Gym de la mémoire (St-Cuthbert) 	7 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h 30 à 11 h 30: Gym de la mémoire (Lanoraie) • 13 h 30 à 15 h 30 : Atelier d'art 	8 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h 30 à 10 h 30 : Mise en forme • 13 h 30 à 15 h 30 : Atelier d'art gr.2 	9 <ul style="list-style-type: none"> • 13 h 30 à 15 h : Jeu de poches
12 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h à 10 h: Mise en forme à Lanoraie (salle Jean Bourdon) • 10 h 45 à 11 h 45: Mise en forme à St-Cuthbert (presbytère) • 12 h à 14 h 30 : Centre communautaire (St-Cuthbert) • 15 h à 16 h 30 : Cabatines chorale 	13 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h 30 à 11 h 30 : Gym de la mémoire (CABA) • 13 h 30 à 15 h 30 : Gym de la mémoire (St-Cuthbert) 	14 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h 30 à 11 h 30 : Gym de la mémoire (Lanoraie) • 13 h 30 à 15 h 30 : Atelier d'art • 15 h 30 : Cabatines théâtre 	15 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h 30 à 10 h 30 : Mise en forme • 13 h 30 à 15 h 30 : Les P'tites vues : «Les Choses simples» • 13 h 30 à 15 h 30 : Atelier d'art gr.2 	16 <ul style="list-style-type: none"> • 10 h à 11 h : Tai chi • 13 h 30 à 15 h : Jeu de poches

INFORMATION TARIFS

Mise en forme : 2\$ par cours | Gymnastique de la mémoire : 2\$ (café, biscuit)

Les P'tites vues : 3\$ (incluant café, biscuit et pop corn) | Atelier d'art : 2\$

Centre communautaire des aînés : 12\$ par personne, inscription obligatoire 7 jours avant

Partenaire principal



JANVIER 2026

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE D'AUTRAY

180 rue de Champlain à Berthierville

450 836-7122 | 450 875-0921 (Lavaltrie) | reception@cabautray.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
19 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h à 10 h: Mise en forme à Lanoraie (salle Jean Bourdon) • 10 h 45 à 11 h 45: Mise en forme à St-Cuthbert (presbytère) • 15 h à 16 h 30 : Cabatines chorale 	20 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h 30 à 11 h 30 : Gym de la mémoire (CABA) • 13 h 30 à 15 h 30 : Gym de la mémoire (St-Cuthbert) • 13 h 30 à 15 h 30 : Les P'tites vues : «Maestro» 	21 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h 30 à 11 h 30 : Gym de la mémoire (Lanoraie) • 13 h 30 à 15 h 30 : Atelier d'art 	22 <ul style="list-style-type: none"> • 10 h 30 à 11 h 30 : Mise en forme (CABA) • 12 h à 15 h : Centre communautaire au CABA • 13 h 30 à 15 h 30 : Atelier d'art gr.2 	23 <ul style="list-style-type: none"> • 10 h à 11 h : Tai chi • 13 h 30 à 15 h : Jeu de poches
26 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h à 10 h: Mise en forme à Lanoraie (salle Jean Bourdon) • 10 h 45 à 11 h 45: Mise en forme à St-Cuthbert (presbytère) • 15 h à 16 h 30 : Cabatines chorale 	27 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h 30 à 11 h 30 : Gym de la mémoire (CABA) • 13 h 30 à 15 h 30 : Gym de la mémoire (St-Cuthbert) 	28 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h 30 à 11 h 30 : Gym de la mémoire (Lanoraie) • 13 h 30 à 15 h 30 : Atelier d'art • 15 h 30 : Cabatines théâtre 	29 <ul style="list-style-type: none"> • 9 h 30 à 10 h 30 : Mise en forme (CABA) • 12 h à 14 h 30 : Centre communautaire (St-Barthélémy) • 13 h 30 à 15 h 30 : Les P'tites vues : «Ma belle-mère est une sorcière» 	30 <ul style="list-style-type: none"> • 10 h à 11 h : Tai chi • 13 h 30 à 15 h : Jeu de poches

INFORMATION TARIFS

Mise en forme : 2\$ par cours | Gymnastique de la mémoire : 2\$ (café, biscuit)

Les P'tites vues : 3\$ (incluant café, biscuit et pop corn) | Atelier d'art : 2\$

Centre communautaire des aînés : 12\$ par personne, inscription obligatoire 7 jours avant

Partenaire principal

