

# Vendredis café-rencontre



CENTRE  
MULTI LOISIRS  
SHERBROOKE

1010, rue Fairmount  
Sherbrooke (Québec)  
J1H 3N3

## PROGRAMMATION HIVER 2026

**Plusieurs activités gratuites et variées vous attendent  
lors de ce rendez-vous hebdomadaire !**

## Activités à venir

9 janvier	Quilles et initiation au billard avec Luc Couture
16 janvier	Pétanque au CARAGS
23 janvier	Atelier d'autodéfense avec Jean-Luc Laflamme
30 janvier	Initiation au Qi Gong avec Lionel Langlais
6 février	Quilles et initiation au billard avec Luc Couture
13 février	La Bibliothèque vivante du C.A.B
20 février	Atelier pleine conscience/art thérapie : <i>La respiration et la gestion du stress</i> avec Béatrice Garnier
27 février	Atelier pleine conscience/art thérapie : <i>Le sommeil et la gestion de la douleur</i> avec Béatrice Garnier
6 mars	Initiation au bal folklorique avec Balfolk Sherbrooke et musicien invité
13 mars	Petit spectacle du projet Regard Culturel sur le Bel-Âge – invitez vos amis!
20 mars	Quilles et initiation au billard avec Luc Couture
27 mars	Quilles et initiation au billard avec Luc Couture

L'inscription  
aux activités est  
recommandée  
(places limitées)

- Accueil à 9 h au Local Vie de Quartier dans le Centre Multi Loisirs Sherbrooke
- Covoiturage assuré lors des activités extérieures



## Détails et inscriptions

819 821-5601, poste 237 (demandez Ségolène)

localviedequartier@loisirsherbrooke.com

[www.loisirsherbrooke.com/aines](http://www.loisirsherbrooke.com/aines)

Les Vendredis café-rencontre sont rendus possible grâce au programme circonflexe.

**circonflexe**  
Prêt-pour-bouger

**CONSEIL  
SPORT LOISIR  
DE L'ESTRIE**