

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	Petit spectacle du projet Regard Culturel sur le Bel-Âge – invitez vos amis!
6 mars	Initiation au bal folklorique avec Balfolk Sherbrooke et musicien invité
13 mars	Atelier pleine conscience/art thérapie : <i>Le sommeil et la gestion de la douleur</i> avec Béatrice Garnier
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

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

circonflexe
Prêt-pour-bouger

**CONSEIL
SPORT LOISIR
DE L'ESTRIE**