

Centre Communautaire Horizon 3e âge...	418-545-8317
URGENCE	9-1-1
Info Santé - C.L.S.C	8-1-1
Urgence à l'hôpital de Chicoutimi	418-541-1010
Police et pompier.....	418-699-6000
Sûreté du Québec	418-340-4141
Hôpital de Chicoutimi.....	418-541-1000
Pharmacie Brunet (boul. Tadoussac).....	418-549-1538
Pharmacie Familiprix (rue Roussel)	418-549-4005
Clinique familial de l'Hôpital.....	418-541-1079
C.L.S.C Centre de rendez-vous	418-549-0709
Services communautaires	2-1-1
Service Tel-Ainés (Écoute)	1-877-557-9877
Centre d'aide victimes d'actes criminel	418-543-9695
Centre antipoison	1-800-463-5060
Centre des services sociaux	418-549-3254
Ville de Saguenay	418-698-3000
Théâtre du Palais municipal (La Baie)	418-697-5151
SOS Suicide	1-866-277-3553
Aide abus aux aînés	1-888-489-2287
Centre action bénévole (visite popote)	418-549-3116
STS Saguenay (transport adapté)	418-545-2487
Soutien à domicile.....	418-695-7700
Aide aux aînés à domicile	418-549-3116
Centre des arts et de la culture	418-549-2333
Régie des rentes (décès)	1-800-463-5185
Carte d'assurance maladie	1-800-561-9749
Carte perdue : poste 2501 Carte expirées :	poste 2350
Changement d'adresse :	poste 4600
Assurance médicament :	poste 6108
Maison Marie Fitzbach	418-690-3679



Site Internet: centrehorizonsaguenay.com
Facebook: **Le Centre communautaire Horizon 3e age Chicoutimi**
Courriel: centrehorizon3age@hotmail.com



CENTRE COMMUNAUTAIRE HORIZON 3^E ÂGE



2148, rue Roussel
Chicoutimi (Québec) G7G 1W5

2026 - 2027

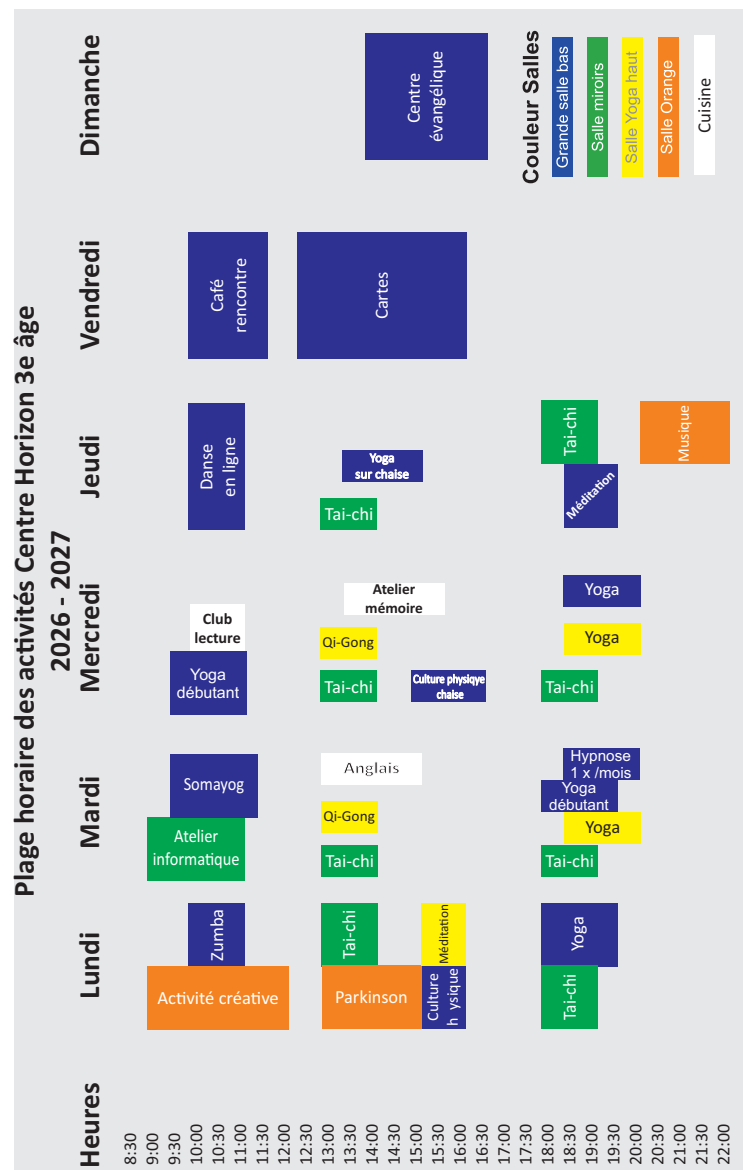


ACTIVITÉS MENSUELLES

Lundi AM:	9h00 - 12h00	Activité créative
	10h00 - 11h00	Zumba
Lundi PM:	13h00 - 15h00	Parkinson
	13h00 - 14h00	Tai-chi
	15h00 - 16h00	Culture physique
	15h00 - 16h00	Méditation
	18h00 - 19h00	Tai-chi
	18h00 - 19h30	Yoga
Mardi AM:	9h00 - 11h00	Atelier initiation informatique
	9h30 - 11h00	Somayog
Mardi PM:	13h00 - 14h00	Tai-chi
	13h00 - 14h00	Qi-Gong
	13h00 - 15h00	Anglais
	18h00 - 19h00	Tai-chi
	18h30 - 20h00	Yoga - en haut
	18h00 - 19h30	Yoga débutant
	18h30 - 20h00	Hypnose - 1 fois / mois
Mercredi AM:	9h30 - 11h30	Yoga débutant
	10h00 - 11h00	Club de lecture
Mercredi PM:	13h00 - 14h00	Tai-chi
	13h00 - 14h00	Qi-Gong à confirmer
	13h30 - 15h30	Atelier mémoire
	15h00 - 16h30	Culture physique chaise
	18h00 - 19h00	Tai-chi
	18h30 - 20h00	Yoga - en haut
	18h30 - 20h00	Yoga -
Jeudi AM:	10h00 - 11h00	Danse en ligne
Jeudi PM:	13h00 - 14h00	Tai-chi
	13h30 - 15h00	Yoga sur chaise
	17h30 - 18h30	Méditation
	18h00 - 19h00	Tai-chi
	20h00 - 22h00	Musique
Vendredi AM:	10h00 - 11h30	Café rencontre 18 sept. - 2 oct. 23 oct. - 24 nov.
Vendredi PM:	12h30 - 16h00	Cartes
Dimanche PM:	14h00 - 16h30	Centre évangélique

Couleur Salles

Grande salle bas Salle miroirs Salle Yoga haut Salle Orange



Mardi 1 septembre

**Ouverture du Centre
et inscription
Inscriptions**

1 - 2 septembre

Lundi 7 septembre

Début des activités

Vendredi le 30 octobre

12h30 Fête d'Halloween
Bingo avec costume

Vendredi 18 décembre

11h30 Fête de Noël

Vendredi 12 février

12h30 Fête St-Valentin

Mercredi 24 mars

12h30 Fête de Pâques
Bingo jambon

Vendredi 8 mai

12h30 Fêtes mères/pères

Jeudi 21 mai

Fête de clôture

Mercredi 26 mai 2027

Assemblée générale
à confirmer

**Fermeture du centre du ???
jusqu'au ??? au matin**

Atelier
Conférence
Club lecturre

Lundi-Mercredi Bi-mensuel
à céduer
Mercredi 10:00 à 11:30 Bi-mensuel

***TRÈS IMPORTANT:**

Horaire sujet à changement sans préavis

Inscription 1 septembre
Fermeture ???

pour participer aux activités au
coût de 35 \$ /annuel.