

Programme d'activités 2024

HIVER

ANS



Le trait d'union
Loisirs et culture

450 647-1107 • cctu.ca

facebook.com/cctu.ca

3100, rue Mousseau, Longueuil QC J4L 4P1

Le trait d'union est un organisme dédié au mieux être de la personne et de la communauté par le biais du loisir, de la culture et de l'action communautaire. C'est un espace multigénérationnel qui met l'épanouissement de chaque citoyen au cœur de son action.

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 20 NOVEMBRE

Du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Modes de paiement

En personne: Comptant, chèque, carte de crédit.

Par téléphone: Carte de crédit.

Les taxes ne sont pas incluses aux tarifs indiqués.

Début des activités le lundi 8 janvier

40 % POUR NOS 40 ANS!

2024 marque le 40^e anniversaire du Trait d'union. Pour célébrer l'événement, nous offrons 40% de rabais sur l'inscription à un deuxième cours ou plus de votre choix. Profitez de cette occasion pour découvrir de nouvelles passions, développer vos compétences et vous amuser pleinement. Plusieurs événements spéciaux rythmeront la programmation régulière pour souligner cette année anniversaire. Restez à l'affût en visitant notre site web au cctu.ca ou en consultant notre page Facebook pour découvrir le calendrier détaillé des activités. Au plaisir de célébrer avec vous ces 40 années de loisirs et de culture.

L'équipe du Trait d'union



DEVENIR MEMBRE DU TRAIT D'UNION

En vous procurant la carte de membre annuelle, vous aidez le trait d'union à poursuivre sa mission et vous bénéficiez de rabais sur la plupart des activités :

15 % sur le 1^{er} cours*

40 % sur le 2^e cours et plus*

ADHÉSION

Adultes	20 \$
Aînés (60 ans et +)	15 \$

*Applicable sur le prix non-membre.



Chers amis,

C'est avec énormément de satisfaction que je vous annonce que Le trait d'union a atteint le millier d'inscriptions pour la session d'automne 2023. Quelle belle façon d'entreprendre les célébrations du 40^e anniversaire de la fondation de l'organisme. Au fil des décennies, le Centre communautaire Le trait d'union n'a cessé de progresser au point de devenir une institution en matière de loisir à Longueuil. En plus d'offrir une programmation variée et de qualité à tous les groupes d'âge, le Centre est devenu un lieu de diffusion culturel important en plus de s'inscrire dans la filière de l'économie sociale en devenant gestionnaire des parcs-nature Michel-Chartrand et de la Cité, ainsi que de nombreuses patinoires extérieures. Inutile de rappeler, que tous les bénéfices engendrés par les mandats qui nous sont confiés par la Ville de Longueuil reviennent à la population de diverses façons : par une offre de services de qualité et abordable, par des activités gratuites offertes aux enfants fréquentant les écoles des quartiers avoisinants, par des dons à des organismes œuvrant auprès des familles dans le besoin. Comme nous le faisons depuis quelques années, c'est une dizaine de milliers de dollars que nous remettrons en bons d'achat d'épicerie à l'arrivée de Noël.

Pour toutes ces belles réussites, je tiens à remercier les membres du conseil d'administration, le personnel et les bénévoles du Trait d'union qui contribuent toutes et tous à la mission de l'organisme et à sa portée exceptionnelle. Sans oublier nos partenaires de la Ville pour leur confiance et leur collaboration indéfectible ainsi que vous chers membres et participants pour votre précieuse présence au centre qui donne envie de se dépasser jour après jour.

Sur ce, laissez-moi vous souhaiter une douce saison hivernale et une période des fêtes qui saura vous combler!

Adel Berbaoui

Directeur général,

Nouveauté !

Restez actifs toute la semaine

FORMULE MIDI

45 minutes

Pilates fit
Pilates stretching
Danse fitness
Essentrics

WEEK-END EN FORME

Conditionnement physique
niveaux 1 et 2
Yoga Hatha

ACTIVITÉS PHYSIQUES Adultes - Aînés

Activités	Durée	Quand	Non-membre	Membre
Cardio et tonus musculaire				
ABDOS - FESSIERS	13 semaines 9 janvier au 2 avril	Mardi 19h10 - 20h10	105 \$	89 \$
AÉROBIE	13 semaines 9 janvier au 2 avril	Mardi 8h30 - 9h30	105 \$	89 \$
CARDIO - DANSE	13 semaines 12 janvier au 5 avril	Vendredi 8h30 - 9h30	105 \$	89 \$
CARDIO - TONUS	13 semaines 11 janvier au 4 avril	Jeudi 13h00 - 14h00	105 \$	89 \$
COND PHYSIQUE - NIVEAU 1	13 semaines 8 janvier au 8 avril	Lundi 9h40 - 10h40	105 \$	89 \$
COND PHYSIQUE - NIVEAU 1	13 semaines 10 janvier au 3 avril	Mercredi 10h00 - 11h00	105 \$	89 \$
COND PHYSIQUE - NIVEAU 1 SAMEDI	13 semaines 13 janvier au 6 avril	Samedi 10h00 - 10h45	92 \$	80 \$
COND PHYSIQUE - NIVEAU 2	13 semaines 8 janvier au 8 avril	Lundi 8h30 - 9h30	105 \$	89 \$
COND PHYSIQUE - NIVEAU 2	13 semaines 10 janvier au 3 avril	Mercredi 8h45 - 9h45	105 \$	89 \$
COND PHYSIQUE - NIVEAU 2 SAMEDI	13 semaines 13 janvier au 6 avril	Samedi 9h00 - 9h45	92 \$	80 \$
DANSE FITNESS MIDI <small>NOUVEAU</small>	13 semaines 10 janvier au 3 avril	Mercredi 12h30 - 13h15	92 \$	80 \$
MISE EN FORME - (50+) <small>NOUVEAU</small>	13 semaines 11 janvier au 4 avril	Jeudi 8h30 - 9h30	105 \$	89 \$
ENTRAÎNEMENT PAR CIRCUIT <small>NOUVEAU</small>	13 semaines 10 janvier au 3 avril	Mercredi 19h10 - 20h10	105 \$	89 \$

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Adultes - Aînés

Activités	Durée	Quand	Non-membre	Membre
Cardio et tonus musculaire (suite)				
ZUMBA	13 semaines 8 janvier au 1 avril	Lundi 17h30 - 18h30	105 \$	89 \$
ZUMBA GOLD	13 semaines 8 janvier au 8 avril	Lundi 13h00 - 14h00	105 \$	89 \$
Renforcement et souplesse				
ESSENTRICS MIDI	13 semaines 12 janvier au 5 avril	Vendredi 12h00 - 12h45	92 \$	80 \$
ESSENTRICS	13 semaines 9 janvier au 2 avril	Mardi 11h00 - 12h00	105 \$	89 \$
PILATES EN DOUCEUR	13 semaines 8 janvier au 1 avril	Lundi 10h50 - 11h50	105 \$	89 \$
PILATES EN DOUCEUR	13 semaines 10 janvier au 3 avril	Mercredi 18h00 - 19h00	105 \$	89 \$
PILATES FIT MIDI NOUVEAU	13 semaines 08 janvier au 2 avril	Lundi 12h00 - 12h45	92 \$	80 \$
PILATES STRETCHING MIDI NOUVEAU	13 semaines 11 janvier au 4 avril	Jeudi 12h00 - 12h45	92 \$	80 \$
STRETCHING / TONUS EN DOUCEUR	13 semaines 10 janvier au 3 avril	Mercredi 11h10 - 12h10	105 \$	89 \$
STRETCHING MOBILITÉ (50+)	13 semaines 8 janvier au 8 avril	Lundi 14h10 - 15h10	105 \$	89 \$
YOGA DOS SENSIBLE	13 semaines 10 janvier au 3 avril	Mercredi 13h30 - 14h30	105 \$	89 \$
YOGA SUR CHAISE	13 semaines 9 janvier au 2 avril	Mardi 9h45 - 10h45	105 \$	89 \$
YOGA SUR CHAISE	13 semaines 10 janvier au 3 avril	Mercredi 14h45 - 15h45	105 \$	89 \$
YOGA SUR CHAISE	13 semaines 11 janvier au 4 avril	Jeudi 10h50 - 11h50	105 \$	89 \$
Conditionnement et détente				
QI GONG	13 semaines 12 janvier au 19 avril	Vendredi 9h40 - 10h40	105 \$	89 \$
TAÏ CHI	13 semaines 12 janvier au 19 avril	Vendredi 10h50 - 11h50	105 \$	89 \$
YOGA HATHA	13 semaines 9 janvier au 2 avril	Mardi 18h00 - 19h00	105 \$	89 \$
YOGA HATHA SAMEDI	13 semaines 13 janvier au 6 avril	Samedi 11h00 - 12h00	105 \$	89 \$
YOGA HATHA FLOW	13 semaines 11 janvier au 4 avril	Jeudi 9h40 - 10h40	105 \$	89 \$

Veuillez noter que le centre est ouvert à l'année, à moins d'avis contraire. L'horaire régulier des activités est donc maintenu lors du congé pascal.

Il est possible de faire l'essai d'un cours en tout temps. N'hésitez pas à nous contacter à info@cctu.ca

LANGUES

Activités	Durée	Quand	Non-membre	Membre
ANGLAIS				
Notez que la première semaine de cours est consacrée à l'évaluation du niveau des participants des cours d'anglais.				
ANGLAIS - DÉBUTANT	15 semaines 8 janvier au 13 mai	Lundi 9h00 - 10h30	156 \$	133 \$
ANGLAIS - INTERMÉDIAIRE	15 semaines 8 janvier au 13 mai	Lundi 10h30 - 12h30	208 \$	177 \$
ANGLAIS - AVANCÉ	15 semaines 8 janvier au 13 mai	Lundi 13h00 - 15h00	208 \$	177 \$
ANGLAIS CONVERSATION DÉBUTANT	15 semaines 10 janvier au 15 mai	Mercredi 9h00 - 10h30	156 \$	133 \$
ANGLAIS CONVERSATION INTERMÉDIAIRE	15 semaines 10 janvier au 15 mai	Mercredi 10h30 - 12h30	208 \$	177 \$
ANGLAIS CONVERSATION AVANCÉ	15 semaines 10 janvier au 15 mai	Mercredi 13h00 - 15h00	208 \$	177 \$
ESPAGNOL				
ESPAGNOL - DÉBUTANT	15 semaines 19 janvier au 26 avril	Vendredi 13h00 - 15h00	208 \$	177 \$
ESPAGNOL - DÉBUTANT	13 semaines 9 janvier au 16 avril	Mardi 19h00 - 21h00	208 \$	177 \$
ESPAGNOL - DÉBUTANT 2	15 semaines 19 janvier au 26 avril	Vendredi 10h00 - 12h00	208 \$	177 \$
ESPAGNOL - INTERMÉDIAIRE	13 semaines 11 janvier au 18 avril	Jeudi 19h00 - 21h00	208 \$	177 \$
ITALIEN				
ITALIEN - DÉBUTANT	15 semaines 11 janvier au 18 avril	Jeudi 15h30 - 17h00	156 \$	133 \$
ITALIEN - INTERMÉDIAIRE	15 semaines 11 janvier au 18 avril	Jeudi 10h00 - 12h00	208 \$	177 \$
ITALIEN - AVANCÉ	15 semaines 11 janvier au 18 avril	Jeudi 12h45 - 15h15	282 \$	240 \$

Veuillez noter que le centre est ouvert à l'année, à moins d'avis contraire. L'horaire régulier des activités est donc maintenu lors du congé pascal.

Il est possible de faire l'essai d'un cours en tout temps. N'hésitez pas à nous contacter à info@cctu.ca

INFORMATIQUE

Activités	Durée	Quand	Non-membre	Membre
INITIATION À L'INFORMATIQUE	16 et 18 janvier	Mardi et jeudi 13h00 - 15h00	GRATUIT	
TABLETTE ANDROID	2 semaines 2 avril au 9 avril	Mardi 13h00 - 15h00	89 \$	75 \$
TABLETTE IPAD	2 semaines 4 avril au 11 avril	Jeudi 13h00 - 15h00	89 \$	75 \$
WINDOWS ET INTERNET NIVEAU 1	5 semaines 23 janvier au 20 février	Mardi 13h00 - 15h00	124 \$	105 \$
WINDOWS ET INTERNET NIVEAU 2	5 semaines 27 février au 26 mars	Mardi 13h00 - 15h00	124 \$	105 \$
WORD ET EXCEL NIVEAU 1	5 semaines 25 janvier au 22 février	Jeudi 13h00 - 15h00	124 \$	105 \$
WORD ET EXCEL NIVEAU 2	5 semaines 29 février au 28 mars	Jeudi 13h00 - 15h00	124 \$	105 \$

COURS PRIVÉS ET SEMI-PRIVÉS

Il est possible de prendre des cours d'informatique en formule privée ou semi-privée.

Coût : 60 \$ l'heure

Informations : 450-647-1107 poste 224 • tech@cctu.ca

SERVICES INFORMATIQUES

Dépannage, réparation et entretien d'ordinateurs et de tablettes pour les particuliers et les organismes

- Installation, configuration de logiciels
- Nettoyage et récupération de fichiers
- Sécurité et solutions informatiques
- Gestion de parc informatique

Déplacement ou assistance à distance

Informations et rendez-vous :
450-647-1107 poste 224 • tech@cctu.ca

LES VRAIS BRANCHÉS DE LONGUEUIL

Vous êtes âgé de plus de 50 ans ?
Vous êtes passionné par les nouvelles technologies ou vous souhaitez simplement vous initier à l'informatique ?

Devenez membre des Vrais branchés et profitez d'ateliers et de conférences à prix abordable !

Informations : civbdl@outlook.com

50 ANS
ET +

Veuillez noter que le centre est ouvert à l'année, à moins d'avis contraire. L'horaire régulier des activités est donc maintenu lors du congé pascal.

JEUNESSE

Activités	Qui	Durée	Quand	Coût	Où
ANGLAIS KIDS - NIVEAU 1	9 - 12 ans	10 semaines 27 janvier au 30 mars	Samedi 9h00 - 10h00	81\$	Salle 103
ANGLAIS KIDS - NIVEAU 2	7 - 12 ans	10 semaines 27 janvier au 30 mars	Samedi 10h00 - 11h00	81\$	Salle 103
ATELIER DE THÉÂTRE	8 - 12 ans	10 semaines 27 janvier au 30 mars	Samedi 11h00 - 12h00	97\$	Salle 103
CORDE ACCRO	7 - 12 ans	10 semaines 26 janvier au 19 avril	Vendredi 19h15 - 20h45	GRATUIT (corde 10\$)	École Lionel-Groulx
SOCCER	7 - 9 ans	10 semaines 26 janvier au 3 avril	Mercredi 18h00 - 19h00	80\$	École Lionel-Groulx
SOCCER	10 - 12 ans	10 semaines 26 janvier au 3 avril	Mercredi 19h00 - 20h00	80\$	École Lionel-Groulx
SOCCER	7 - 9 ans	10 semaines 25 janvier au 11 avril	Jeudi 18h00 - 19h00	80\$	École Tournesol
SOCCER	10 - 12 ans	10 semaines 25 janvier au 11 avril	Jeudi 19h00 - 20h00	80\$	École Tournesol
SPORT EN FOLIE	7 - 12 ans	10 semaines 22 janvier au 15 avril	Lundi 19h15 - 20h45	GRATUIT	École Lionel-Groulx

L'école Lionel-Groulx est située au 2725 rue Plessis, Longueuil, QC J4L 1S3. Utiliser l'Entrée du service de garde située rue Pasteur.

L'école Tournesol est située au 2515 rue de Boulogne, Longueuil, QC J4L 4A3.

Veuillez consulter le calendrier scolaire ci-bas, afin de vous assurer de la tenue de votre activité avant de vous déplacer.

 Les activités font relâche.

JANVIER							FÉVRIER							MARS							AVRIL							
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	
							1	2	3	4	5	6										1	2					
7	8	9	10	11	12	13								1	2	3						1	2					
14	15	16	17	18	19	20	4	5	6	7	8	9	10								10	11	12	13	14	15	16	
21	22	23	24	25	26	27	11	12	13	14	15	16	17								17	18	19	20	21	22	23	
28	29	30	31				18	19	20	21	22	23	24								24	25	26	27	28	29	30	
							25	26	27	28	29										31							

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET SOCIALES

Activités	Durée	Quand	Non-membre	Membre
PEINTURE ET CRÉATIVITÉ	13 semaines 9 janvier au 2 avril	Mardi 9h00 - 12h00	218 \$	185 \$
ATELIER D'INITIATION À L'ART DRAMATIQUE	12 semaines 12 février au 29 avril	Lundi 19h00 - 21h00	232 \$	197 \$
DANSE SOCIALE-DÉBUTANT	13 semaines 11 janvier au 18 avril	Jeudi 18h00 - 19h00	108 \$	91 \$
DANSE SOCIALE - DÉBUTANT 2	13 semaines 11 janvier au 18 avril	Jeudi 19h00 - 20h00	108 \$	91 \$
DANSE SOCIALE - 3 ^e ANNÉE	13 semaines 11 janvier au 18 avril	Jeudi 20h00 - 21h15	125 \$	106 \$

SOIRÉES DANSANTES

Vous êtes amateur ou vous désirez
vous initier à la danse sociale ?

On vous donne rendez-vous :
Les 3 février, 6 avril et 4 mai 2024

Prix d'entrée : 10 \$+tx / personne.

Veuillez noter que le centre est ouvert à l'année, à moins d'avis contraire. L'horaire régulier des activités est donc maintenu lors du congé pascal.

Il est possible de faire l'essai d'un cours en tout temps. N'hésitez pas à nous contacter à info@cctu.ca

Culturellement parlant

REÇOIT

SONIA JOHNSON

18 FÉVRIER 2024

Dialogues Ella et Joe

DAN BIGRAS

17 MARS 2024

Tue-moi...30 ans

TRIO FIBONACCI

7 AVRIL 2024

Les géants du minimalisme

BRIGITTE BOISJOLI

12 MAI 2024

Mens-moi

Sonia Johnson, gagnante d'un *Juno* en jazz vocal et son complice Stephen Johnston, rendent hommage à Ella Fitzgerald par le répertoire des albums mythiques du duo qu'elle a formé avec le guitariste Joe Pass. Redécouvrez des mélodies incontournables, des thèmes de grandes comédies musicales ou de charmants souffles brésiliens qui portent la candeur et la sensibilité de talentueux interprètes.

L'album *Tue-moi* de Dan Bigras a déjà 30 ans

En 1992, Dan Bigras faisait paraître «*Tue-moi*», l'album qui allait lancer sa magnifique carrière. Dan a eu envie de vous offrir un spectacle anniversaire où il reprendra ses plus grands succès, des nouveautés et des pièces incontournables de cet album mythique qui a marqué le paysage musical québécois! Un grand rendez-vous!

Le Trio Fibonacci est un des seuls trios à clavier du monde remarqués à la fois pour ses lectures virtuoses et inspirées de la musique d'aujourd'hui que pour ses interprétations passionnées et éloquentes des œuvres classiques et romantiques.

Découvrez un répertoire captivant qui va à l'essentiel de la mélodie! L'œuvre phare de ce concert: la recomposition magistrale des *Quatre Saisons* de Vivaldi par Max Richter vous transporte aux confins du passé et de la modernité. Des œuvres de Glass, Nyman, Amar, Eno et Einaudi viennent compléter ce programme à la simplicité envoûtante.

En avril 2023, Brigitte Boisjoli lançait *Mens-moi*, un nouvel album très personnel. Pour la première fois, la formidable interprète signe les paroles de ces 10 chansons venues du cœur, créées avec la complicité du réalisateur et compositeur Jay Lefebvre.

Privilégiant un son vintage, sur des pièces parfois swing, jazzy et soul, Brigitte Boisjoli aborde divers thèmes brûlants: les départs, que l'on souhaite ou qui nous sont imposés, les relations toxiques, la violence, mais aussi les combats gagnés, la résilience et l'amour sans condition, dédiant un morceau à sa petite fille Charlie. Un cadeau pour la fête des mères!

Nouvelle formule !
Déjeuner continental



(Buffet froid)

25 \$^{+tx.}
déjeuner
inclus

CHARTwell[®]
résidences pour retraités

présente



BRUNCHS
SPECTACLES
CONFÉRENCES

Culturellement
parlant

LES DIMANCHES DE 10 H 30 À 13 H

Salle Raymond-Guay du Centre Communautaire le Trait d'Union

PROGRAMMATION HIVER 2024



18 FÉVRIER 2024

SONIA JOHNSON
DIALOGUES ELLA ET JOE



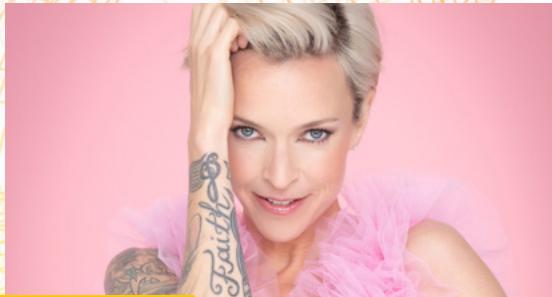
17 MARS 2024

DAN BIGRAS
DAN BIGRAS : TUE-MOI...30 ANS



7 AVRIL 2024

TRIO FIBONACCI
LES GÉANTS DU MINIMALISME



12 MAI 2024

BRIGITTE BOISJOLI
MENS-MOI

BILLETS EN VENTE À PARTIR DU 4 DÉCEMBRE
AU CENTRE COMMUNAUTAIRE LE TRAIT D'UNION

3100, rue Mousseau, Longueuil
Information : 450 647-1107 | cctu.ca



CHARTWELL GREENFIELD PARK

2975, boul. Taschereau
579 880-8977

**CHARTWELL
LE ST-GABRIEL**
5885, chemin de Chambly
579 880-8911



CHARTwell
résidences pour retraités

Bien vivre. Ensemble.



VOTRE SPÉCIALISTE DU TERROIR



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

LIONEL CARMANT
Député de Taillon et ministre délégué
à la Santé et aux Services sociaux

NOUS JOINDRE
498, boulevard Roland-Therrien
Longueuil (Qc) J4H 3V9
Téléphone : 450 463-3772

