

# Programme d'activités 2024

## AUTOMNE



**Le trait d'union**  
Loisirs et culture

450 647-1107 • [cctu.ca](http://cctu.ca)  
[facebook.com/cctu.ca](https://facebook.com/cctu.ca)

3100, rue Mousseau, Longueuil QC J4L 4P1



# Le trait d'union

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 5 AOÛT

**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.

\*Il est possible de faire l'essai d'un cours en tout temps à l'exception des cours informatique

**Début des activités le lundi 9 septembre**

**40% POUR NOS  
40 ANS**

2024 marque le 40e 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. Au plaisir de célébrer avec vous ces 40 années de loisirs et de culture.

L'équipe du Trait d'union

**SUIVEZ-NOUS...**



## 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 1er cours\*

40 % sur le 2e cours et plus\*



### ADHÉSION

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

\*Applicable sur le prix non-membre.





Chers amis,

Comme vous le savez déjà, Le trait d'union célèbre ses 40 ans d'existence en 2024 et c'est de manière spectaculaire que l'équipe du CCTU souhaite souligner l'événement le 31 août prochain. À la suite de la fête familiale qui aura lieu en après-midi de 13h à 17h, la soirée se conclura par une prestation de l'artiste longueuillois **Damien Robitaille**. Ce sera une belle occasion de se remémorer de manière festive l'histoire de l'organisme. Fondateurs, anciens et actuels employés, partenaires et citoyens seront rassemblés pour saluer l'apport de tous au succès et à la longévité du Centre communautaire Le trait d'union.

Étant donné la satisfaction émise par nos membres et participants, le conseil d'administration et la direction ont décidé de maintenir ses tarifs spéciaux du 40e anniversaire en accordant un rabais de 40% sur le second cours et plus auxquels vous vous inscrivez. Comme vous pourrez le constater en feuilletant notre dépliant, Le trait d'union est en pleine expansion. Depuis le mois de février, le CCTU s'est vu confier par la Ville de Longueuil la gestion de la Maison de la Famille le Cavalier, située sur la rue Daniel. Au fil des sessions, une programmation spécifique et complémentaire à celle du Trait d'union s'y déployera au grand plaisir des citoyens du quartier St-Vincent-de-Paul.

Au nom de l'équipe, je vous souhaite une fin d'été et un automne réjouissants en espérant vous croiser le 31 août prochain au parc Champvert pour célébrer la vie et celle du Trait d'union !

Adel Berbaoui

Directeur général,

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

Adultes – Aînés

Activités	Durée	Quand	Non-membre	Membre
<b>Cardio et tonus musculaire</b>				
Abdos-fessier	13 semaines 10 septembre au 3 décembre	Mardi 18h00-19h00	105 \$	89 \$
Cardio-danse	13 semaines 13 septembre au 6 décembre	Vendredi 8h30-9h30	105 \$	89 \$
Cardio-tonus	13 semaines 12 septembre au 5 décembre	Jeudi 13h15-14h15	105 \$	89 \$
Cond Physique Niv 1	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Lundi 9h45-10h45	105 \$	89 \$
Cond Physique Niv 1	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 10h00-11h00	105 \$	89 \$
Cond Physique Niv 1 <b>SAMEDI</b>	13 semaines 14 septembre au 7 décembre	Samedi 9h45-10h45	105 \$	89 \$
Cond Physique Niv 2	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Lundi 8h30-9h30	105 \$	89 \$
Cond Physique Niv 2	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 8h45-9h45	105 \$	89 \$
Cond Physique Niv 2 <b>SAMEDI</b>	13 semaines 14 septembre au 7 décembre	Samedi 8h30-9h30	105 \$	89 \$
Danse fitness <b>MIDI</b>	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 12h30-13h15	92 \$	80 \$
Mise en forme 50+	13 semaines 10 septembre au 3 décembre	Mardi 8h30-9h30	105 \$	89 \$
Mise en forme 50+	13 semaines 12 septembre au 5 décembre	Jeudi 8h30-9h30	105 \$	89 \$
Musculation <b>NOUVEAU</b>	13 semaines 12 septembre au 5 décembre	Jeudi 14h30-15h30	105 \$	89 \$
Zumba	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Lundi 17h30-18h30	105 \$	89 \$
Zumba Gold	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Lundi 13h15-14h15	105 \$	89 \$
<b>Conditionnement et détente</b>				
Qi Gong	13 semaines 13 septembre au 6 décembre	Vendredi 9h45-10h45	105 \$	89 \$
Taï Chi	13 semaines 13 septembre au 6 décembre	Vendredi 11h00-12h00	105 \$	89 \$
Yoga Hatha	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Lundi 18h45-19h45	105 \$	89 \$
Yoga Hatha	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 16h15-17h15	105 \$	89 \$
Yoga en douceur <b>SAMEDI</b>	13 semaines 14 septembre au 7 décembre	Samedi 11h00-12h00	105 \$	89 \$
Yoga Hatha Flow	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 18h45-19h45	105 \$	89 \$
Yoga Hatha Flow	13 semaines 12 septembre au 5 décembre	Jeudi 9h45-10h45	105 \$	89 \$

**Veuillez noter que l'horaire régulier des activités est maintenu le jour de l'action de grâce.**

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

# ACTIVITÉS PHYSIQUES suite

Activités	Durée	Quand	Non-membre	Membre
Renforcement et souplesse				
Essentrics MIDI	13 semaines 13 septembre au 6 décembre	Vendredi 12h00-12h45	92 \$	80 \$
Essentrics	13 semaines 10 septembre au 3 décembre	Mardi 11h00-12h00	105 \$	89 \$
Pilates en douceur	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Lundi 11h00-12h00	105 \$	89 \$
Pilates en douceur	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 17h30-18h30	105 \$	89 \$
Pilates fit MIDI	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Lundi 12h15-13h00	92 \$	80 \$
Streching	13 semaines 10 septembre au 3 décembre	Mardi 19h15-20h15	105 \$	89 \$
Stretching méthode pilates	13 semaines 12 septembre au 5 décembre	Jeudi 12h15-13h00	92 \$	80 \$
Stretching / tonus en douceur	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 11h15-12h15	105 \$	89 \$
Stretching mobilité (50+)	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Lundi 14h30-15h30	105 \$	89 \$
Yoga dos sensible	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 13h30-14h30	105 \$	89 \$
Yoga sur chaise	13 semaines 10 septembre au 3 décembre	Mardi 9h45-10h45	105 \$	89 \$
Yoga sur chaise	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 14h45-15h45	105 \$	89 \$
Yoga sur chaise	13 semaines 12 septembre au 5 décembre	Jeudi 11h00-12h00	105 \$	89 \$

## NOUVEAUTÉS

Maison de la Famille le Cavalier  
2027 RUE DANIEL, LONGUEUIL, J4J 5M1

Auto défense femme	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Jeudi 18h00-19h30	158 \$	134 \$
Yoga maman-bébé	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Lundi 10h45-11h45	105 \$	89 \$
Yoga méditation	13 semaines 10 septembre au 3 décembre	Mardi 18h00-19h00	105 \$	89 \$
Yoga Prénatal	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Lundi 9h30-10h30	105 \$	89 \$

**Inscriptions :** 450 646 8808 - 2027 rue Daniel, Longueuil

**Veuillez noter que l'horaire régulier des activités est maintenu le jour de l'action de grâce.**

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

# KARATÉ



**Inscriptions :** 450 646 8808 - 2027 rue Daniel, Longueuil

Adultes  
Enfants (6 ans et +)

Activités	Durée	Quand	Non-membre	Membre
Karaté débutant (Ceintures blanche et jaune)	12 semaines 28 septembre au 14 décembre	Samedi 9h00-10h00	113 \$	96 \$
Karaté débutant (Ceintures blanche et jaune)	12 semaines 25 septembre au 11 décembre	Mercredi 18h30-19h30	113 \$	96 \$
Karaté Intermédiaire (Ceintures Jaune et orange)	12 semaines 24 septembre au 10 décembre	Mardi 18h30-19h30	113 \$	96 \$
Karaté Intermédiaire (Ceintures Jaune et orange)	12 semaines 26 septembre au 12 décembre	Jeudi 18h30-19h30	113 \$	96 \$
Karaté Avancé (Ceintures verte, bleu et maron)	12 semaines 24 septembre au 10 décembre	Mardi 19h30-20h30	113 \$	96 \$
Karaté Avancé (Ceintures verte, bleu et maron)	12 semaines 26 septembre au 12 décembre	Jeudi 19h30-20h30	113 \$	96 \$
Karaté Expert (Ceinture noire)	12 semaines 25 septembre au 11 décembre	Mercredi 19h30-20h30	113 \$	96 \$
Karaté - technique de combat	12 semaines 26 septembre au 12 décembre	Jeudi 20h30-21h30	113 \$	96 \$
Karaté Familial (tous les niveaux)	12 semaines 28 septembre au 14 décembre	Samedi 10h00-11h00	113 \$	96 \$
Karaté Familial (tous les niveaux)	12 semaines 28 septembre au 14 décembre	Samedi 11h00-12h00	113 \$	96 \$
Karaté - cours de perfectionnement	12 semaines 28 septembre au 14 décembre	Samedi 12h00-13h00	113 \$	96 \$



GYMNASE de l'école Jacques Ouellette  
1240 Boulevard Nobert, Longueuil QC J4K 2P4

**Le second membre d'une même famille bénéficie d'un rabais de 40%.  
Un rabais de 40% est également offert à l'inscription à un 2e cours et +**

*Soirée de danse sociale au Trait d'union  
POUR NOTRE 40È ANNIVERSAIRE*



**Le 14 Septembre  
de 19h00 à 23h00**

Service de Bar sur place

**Entrée Gratuite**



Inscription requise : 450 647 1107 poste 220

3100 rue Mousseau, Longueuil

# ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET SOCIALES

Activités	Durée	Quand	Non-membre	Membre	Lieu
<b>Artistiques</b>					
Initiation à l'estampe	13 semaines 10 septembre au 3 décembre	Mardi 9h00-12h00	218 \$	185 \$	Trait d'union
Initiation à la peinture Acrylique	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 13h30-16h30	218 \$	185 \$	Trait d'union
Atelier de Scrapbooking	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 9h30 à 11h30	182 \$	155 \$	Trait d'union
Tricot	13 semaines 10 septembre au 3 décembre	Mardi 13h00-15h00	182 \$	155 \$	Cavalier
<b>Sociales</b>					
Danse sociale débutant	13 semaines 12 septembre au 5 décembre	Jeudi 18h00-19h00	108 \$	91 \$	Trait d'union
Danse sociale débutant 2	13 semaines 12 septembre au 5 décembre	Jeudi 19h00-20h00	108 \$	91 \$	Trait d'union
Danse sociale 3e année	13 semaines 12 septembre au 5 décembre	Jeudi 20h00-21h15	125 \$	106 \$	Trait d'union
Jeux de cartes	13 semaines 12 septembre au 5 décembre	Jeudi 12h00-16h00	47 \$	40 \$	Cavalier
Scabble	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 13h00-16h00	42 \$	36 \$	Cavalier

## INSCRIPTIONS :



**Le Cavalier** : 2027 rue Daniel, Longueuil, J4J 5M1

**Le Trait d'union** : 3100 rue Mousseau Longueuil, J4L 4P1

## SOIRÉES DANSANTES



**Prix d'entrée : 10 \$+tx / personne.**

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

On vous donne rendez-vous au CCTU :

**Les 19 octobre, 9 novembre et 7 décembre**

## Le bien-être par la Danse

Atelier de danse-thérapie pour femmes

*Joignez-vous à moi pour bouger, vous amuser et apprécier la femme que vous êtes !*

**13h00 à 14h30**

**Les 21 septembre, 19 octobre et 23 novembre**

3100 rue Mousseau Longueuil, J4L 4P1

Dans une ambiance décontractée et inclusive, vous reprendrez contact avec votre corps, vos sensations, pour le plaisir de bouger, de vous sentir vivante, épanouie et puissante !

**Informations et inscriptions : [Mouvelles.ca](http://Mouvelles.ca)**

**Veuillez noter que l'horaire régulier des activités est maintenu le jour de l'action de grâce.**

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

# LANGUES

Cours	Durée	Quand	Non-membre	Membre
<b>Anglais</b>				
Anglais débutant	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Lundi 9h00-10h30	135 \$	115 \$
Anglais intermédiaire	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Lundi 10h30-12h30	180 \$	153 \$
Anglais avancé	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Lundi 13h00-15h00	180 \$	153 \$
Anglais conversation débutant	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 9h00-10h30	135 \$	115 \$
Anglais conversation intermédiaire	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 10h30-12h30	180 \$	153 \$
Anglais conversation avancé	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 13h00-15h00	180 \$	153 \$
<b>Espagnol</b>				
Espagnol débutant	13 semaines 9 septembre au 2 décembre	Lundi 19h00-21h00	180 \$	153 \$
Espagnol intermédiaire	13 semaines 11 septembre au 4 décembre	Mercredi 19h00-21h00	180 \$	153 \$
Espagnol intermédiaire	13 semaines 13 septembre au 6 décembre	Vendredi 10h00-12h00	180 \$	153 \$
Espagnol débutant	13 semaines 13 septembre au 6 décembre	Vendredi 13h00-15h00	180 \$	153 \$
<b>Italien</b>				
Italien intermédiaire	13 semaines 12 septembre au 5 décembre	Jeudi 10h00-12h00	180 \$	153 \$
Italien avancé	13 semaines 12 septembre au 5 décembre	Jeudi 12h45-15h15	225 \$	192 \$
Italien débutant	13 semaines 12 septembre au 5 décembre	Jeudi 15h15-16h45	135 \$	115 \$

# INFORMATIQUE

Cours	Durée	Quand	Non-membre	Membre
Initiation en informatique	10 et 12 septembre	Mardi et jeudi 13h00-15h00	gratuit	
Tablette Android	3 semaines 24 octobre au 7 novembre	Jeudi 13h00-15h00	100 \$	85 \$
Tablette iPad	3 semaines 14 novembre au 28 novembre	Jeudi 13h00-15h00	100 \$	85 \$
Windows et internet NIVEAU 1	5 semaines 17 septembre au 15 octobre	Mardi 13h00-15h00	124 \$	105 \$
Windows et internet NIVEAU 2	5 semaines 22 octobre au 19 novembre	Mardi 13h00-15h00	124 \$	105 \$
Word et Excel NIVEAU 1	5 semaines 19 septembre au 17 octobre	Jeudi 13h00-15h00	124 \$	105 \$

## COURS PRIVÉS ET SEMI-PRIVÉS

Il est désormais 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](mailto:tech@cctu.ca)

# ACTIVITÉS JEUNESSE



**Le Cavalier** : 2027 rue Daniel, Longueuil, J4J 5M1

**Le Trait d'union** : 3100 rue Mousseau Longueuil, J4L 4P1

**École Lionel-Groulx** : 2725, rue Plessis Longueuil, J4L 1S3

**École Tournesol** : 2515 Rue de Boulogne, Longueuil QC J4L 4A3

Activités	Qui	Durée	Quand	Prix	Lieu
Anglais kids niv 1	7-12 ans	10 semaines 28 septembre au 30 novembre	Samedi 09h00-09h45	81 \$	Le Trait d'union
Anglais kids niv 1	7-12 ans	10 semaines 23 septembre au 25 novembre	Lundi 17h00-18h00	81 \$	Le Cavalier
Anglais kids niv 2	9-12 ans	10 semaines 28 septembre au 30 novembre	Samedi 10h00-10h45	81 \$	Le Trait d'union
Auto-défense Famille	8 ans et +	10 semaines 28 septembre au 30 novembre	Samedi 11h30-12h30	100 \$	À déterminer
Cordre accro	7-12 ans	10 semaines 27 septembre au 29 novembre	Vendredi 19h15-20h45	Gratuit	École Lionel-Groulx
Danse 6-7 ans	6-7 ans	10 semaines 28 septembre au 30 novembre	Samedi 9h00-10h00	100 \$	À déterminer
Théâtre jeunesse	8-12 ans	10 semaines 28 septembre au 30 novembre	Samedi 11h00-12h00	97 \$	Le Trait d'union
Sport en folie	7-12 ans	10 semaines 23 septembre au 25 novembre	Lundi 19h15-20h45	Gratuit	École Lionel-Groulx
Soccer	7-9 ans	10 semaines 25 septembre au 27 novembre	Mercredi 18h00-19h00	100 \$	École Lionel-Groulx
Soccer	10-12 ans	10 semaines 25 septembre au 27 novembre	Mercredi 19h00-20h00	100 \$	École Tournesol
Soccer	7-9 ans	10 semaines 26 septembre au 28 novembre	Jeudi 18h00-19h00	100 \$	École Tournesol
Soccer	10-12 ans	10 semaines 26 septembre au 28 novembre	Jeudi 19h00-20h00	100 \$	École Lionel-Groulx
Kung Fu Junior	6-14 ans	10 semaines 28 septembre au 30 novembre	Samedi 13h00-14h00	100 \$	À déterminer
Kung Fu pour tous	14 ans et +	11 semaines 28 septembre au 30 novembre	Samedi 14h15-15h15	100 \$	À déterminer
Yoga 7-12 ans	7-12 ans	10 semaines 23 septembre au 25 novembre	Lundi 17h30-18h30	100 \$	Le Cavalier



## SERVICES INFORMATIQUES



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

Déplacement ou assistance à distance

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

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

# PROGRAMMATION SPÉCIALE

**FÊTE DU 40<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE** SAMEDI 31 AOÛT

**FÊTE FAMILIALE 13H À 17H**

**SPECTACLE EN PLEIN AIR 19H À 21H  
AVEC DAMIEN ROBITAIL**



GRATUIT POUR  
TOUTE LA  
FAMILLE!



3095 RUE MOREAU LONGUEUIL

17H À 19H KARAOKE  
AVEC MANON VENDETTE



POUR L'HALLOWEEN

## MAISON HANTÉE

RENDEZ-VOUS LE

**Vendredi 25 octobre de 18h à 21h  
À l'école primaire Lionel-Groulx  
2725 Rue Plessis, Longueuil, QC J4L 1S3**



# Fête de Noël Activité Gratuite

8 décembre 2024 - 13h30 à 16h00



Pour les enfants de 5 à 12 ans  
sur réservation seulement

**Père Noël sur place et distribution de cadeaux**

Un dépôt remboursable de 5\$ est requis pour tous les participants

Présence d'un parent obligatoire pour la durée de l'activité. Le remboursement du dépôt est conditionnel à la présence de l'enfant



25 \$+tx.  
déjeuner  
inclus



LES DIMANCHES DE 10 H 30 À 13 H  
Salle Raymond-Guay du Centre Communautaire le Trait d'Union

## PROGRAMMATION AUTOMNE 2024



29 SEPTEMBRE 2024

MAXIME LANDRY  
UN PIANO DANS LA VOIX



27 OCTOBRE 2024

CHRISTINE TASSAN  
SUR LA ROUTE



24 NOVEMBRE 2024

EDITH BUTLER  
LE TOUR DU GRAND BOIS



08 DÉCEMBRE 2024

BON DÉBARRAS  
REPÈRES

BILLETS EN VENTE DÈS LE 19 AOÛT  
AU CENTRE COMMUNAUTAIRE LE TRAIT D'UNION

3100, rue Mousseau, Longueuil Information : 450 647-1107 | [cctu.ca](http://cctu.ca)



Le trait d'union  
Loisirs et culture



# Desjardins

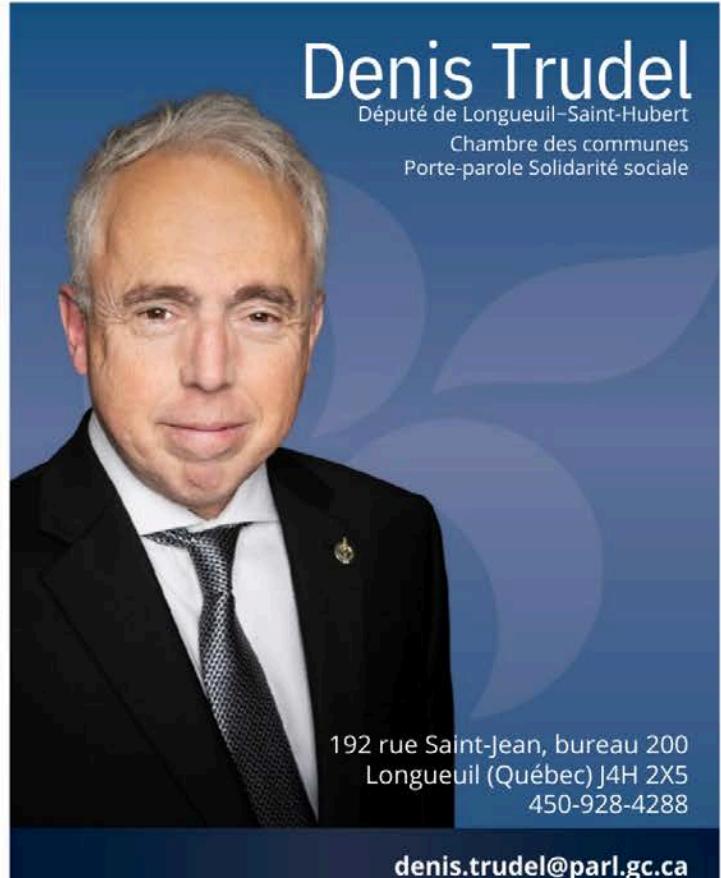


ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

**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



longueuil

Québec

Canada



Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir