

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



CENTRE  
COMMUNAUTAIRE  
HORIZON 3<sup>E</sup> ÂGE

50 ans et plus



Site Internet: [centrehorizonsaguenay.com](http://centrehorizonsaguenay.com)

Facebook: Le Centre communautaire Horizon  
3e age Chicoutimi



2148, rue Roussel  
Chicoutimi (Québec) G7G 1W5

2025 - 2026



## ACTIVITÉS MENSUELLES

Lundi AM:	9h30 - 11h00	
	10h00 - 11h00	Zumba
Lundi PM:	13h00 - 14h00	
	15h00 - 16h00	Culture physique
	18h30 - 20h00	Yoga - en bas
	19h00 - 20h00	Tai-chi
Mardi AM:	10h00 - 11h00	Danse en ligne - en bas
	13h00 - 14h00	Qi-gong
Mardi PM:	13h00 - 15h00	Anglais
	18h30 - 20h00	Yoga - en haut
	18h30 - 20h00	Hypnose
	19h00 - 20h00	Tai-chi
Mercredi PM:	10h00 - 11h00	Club de lecture
	13h30 - 15h30	Atelier mémoire
	15h00 - 16h30	Culture physique chaise
	18h30 - 20h30	Yoga - en haut
	18h30 - 20h30	Yoga - en bas
Jeudi AM:	10h00 - 11h00	Danse en ligne - en bas
Jeudi PM:	13h30 - 15h00	Yoga - en bas
	19h00 - 20h00	Tai-chi
	20h00 - 22h00	Musique
Vendredi AM:	12h30 - 16h00	Cartes
Dimanche PM:	14h00 - 16h30	Centre évangélique

Couleur Salles

Grande salle bas    Salle miroirs    Salle Yoga haut    Salle Orange

### Plage horaire des cours Centre Horizon 3<sup>e</sup> âge 2025 - 2026

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
8:30						
9:00						
9:30						
10:00		Danse en ligne 10:00 à 11:00				
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

Couleur Salles

Grande salle bas  
Salle miroirs  
Salle Yoga haut  
Salle Orange

Mardi du 2 au 5 septembre		<b>Ouverture du centre et inscriptions</b>
Du 3 au 5 septembre		
Lundi 8 septembre		Début des activités
Vendredi 31 octobre	2h30	Fête d'Halloween Bingo avec costume (si possible)
Vendredi 19 décembre	11h30	Fête de Noël
Vendredi 13 février	12h30	Fête de la St-Valentin Bingo
Mercredi 1er avril	12h30	Fête de Pâques Bingo Jambon
Vendredi 8 mai 2026	12h30	Fête des mères/pères
Mercredi 27 mai 2026		Assemblée Générale
<b>Fermeture du centre du 1er avril 16h00 jusqu'au mardi 7 avril au matin</b>		
Atelier		Lundi - Mercredi Bi-mensuel
Conférence		à céduer
Voyage au casino		à céduer
Club lecture		Mercredi 10:00 à 11:30 Bi-mensuel



**Carte de membre obligatoire  
pour participer aux activités au  
coût de 35 \$ /annuel.**

**\*TRÈS IMPORTANT:**  
Horaire sujet à changement sans préavis  
Inscription 1er septembre  
Fermeture 1er mai