

Centre Communautaire Horizon 3e âge...418-545-8317
 URGENCIE9-1-1
 Info Santé - C.L.S.C8-1-1
 Urgence à l'hôpital de Chicoutimi418-541-1010
 Police et pompier.....418-699-6000
 Sûreté du Québec418-340-4141
 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-vous418-549-0709
 Services communautaires2-1-1
 Service Tel-Ainés (Écoute)1-877-557-9877
 Centre d'aide victimes d'actes criminel418-543-9695
 Centre antipoison1-800-463-5060
 Centre des services sociaux418-549-3254
 Ville de Saguenay418-698-3000
 Théâtre du Palais municipal (La Baie)418-697-5151
 SOS Suicide1-866-277-3553
 Aide abus aux ainés1-888-489-2287
 Centre action bénévole (visite popote)418-549-3116
 STS Saguenay (transport adapté)418-545-2487
 Soutien à domicile.....418-695-7700
 Aide aux ainés à domicile418-549-3116
 Centre des arts et de la culture418-549-2333
 Régie des rentes (décès)1-800-463-5185
 Carte d'assurance maladie1-800-561-9749
 Carte perdue : poste 2501 Carte expirées :poste 2350
 Changement d'adresse :poste 4600
 Assurance médicament :poste 6108
 Maison Marie Fitzbach418-690-3679



CENTRE COMMUNAUTAIRE HORIZON 3^E ÂGE

50 ans et plus



Site Internet: centrehorizonsaguenay.com

Facebook: Le Centre communautaire Horizon 3e age Chicoutimi



2148, rue Roussel
Chicoutimi (Québec) G7G 1W5

2025 - 2026



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

Couleur Salles

[Grande salle bas](#)



ACTIVITÉS MENSUELLES

Plage horaire des cours Centre Horizon 3 ^e âge		2025 - 2026					
Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
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							

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

***TRÈS IMPORTANT:**
Horaire sujet à changement sans préavis