



HORAIRE DU PROGRAMME ÉTÉ 2025

LUNDI

COURS	CAT.	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	M	NM
Stretchalates	PHY	Lyse	Banquet	9h00 – 9h55	7 juillet - 18 août	7	37 \$	44 \$
Équilibre Fit	PHY	Lyse	Banquet	10h05 – 11h00	7 juillet - 18 août	7	37 \$	44 \$
Équilibre et Mobilité	PHY	Lyse	Banquet	11h10 – 12h05	7 juillet - 18 août	7	37 \$	44 \$
Entr'aînés 3	PHY	Lynn	Edw. J	11h20 – 12h15	30 juin - 25 août	9	47 \$	56 \$
Zumba Or	PHY	Jackie	Banquet	12h30 - 13h25	30 juin - 25 août	9	47 \$	56 \$
Bridge Social	SOC	ND	Bistro	13h00 - 16h00	30 juin - 25 août	9	10 \$	ND
Billard	SOC	ND	Cactus	15h00 – 17h00	30 juin - 25 août	9	10 \$	ND

MARDI (aucun cours le 1 juillet)

COURS	CAT.	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	M	NM
Entr'aînés 2	PHY	Maya	Banquet	10h20 - 11h15	8 juillet - 19 août	7	37 \$	44 \$
Tai Chi Kung	PHY	Colin	Edw. J	11h00 – 11h55	8 juillet - 26 août	8	42 \$	50 \$
Yoga chaise	PHY	Dana	Banquet	11h30 - 12h25	8 juillet - 26 août	8	42 \$	50 \$
Essentrics	PHY	Jackie	Edw. J	12h30 - 13h25	8 juillet - 26 août	8	42 \$	50 \$
Samba / canasta	SOC	ND	Bistro	13h00 - 16h00	8 juillet - 2 sept.	9	10 \$	ND
Danse en Ligne 1	PHY	Nathalie	Banquet	13h00 – 14h15	8 juillet - 26 août	8	52 \$	60 \$
Danse en Ligne 4	PHY	Nathalie	Banquet	14h20 – 15h35	8 juillet - 26 août	8	52 \$	60 \$
Ping Pong	PHY	ND	Edw. J	15h00 - 18h00	8 juillet - 2 sept.	9	15 \$	ND
Billard	SOC	ND	Cactus	15h00 – 17h00	8 juillet - 2 sept.	9	10 \$	ND
Jeux	SOC	ND	Cactus	15h00 – 17h00	8 juillet - 2 sept.	9	10 \$	ND
Danse en Ligne 2	PHY	Nathalie	Banquet	15h40 – 16h55	8 juillet - 26 août	8	52 \$	60 \$
Billard	SOC	ND	Cactus	17h10 - 19h10	8 juillet - 2 sept.	9	10 \$	ND

MERCREDI

COURS	CAT.	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	M	NM
Yoga	PHY	Subanki	Banquet	9h45 – 11h00	2 juil. - 27 août *	8	52 \$	60 \$
Bridge Social	SOC	ND	Bistro	9h30 - 12h25	2 juillet - 3 sept.	10	10 \$	20 \$
Entr'aînés 1	PHY	Dana	Banquet	12h00 - 12h55	2 juil. - 27 août *	8	42 \$	50 \$
Mah Jongg	SOC	ND	Bistro	13h00 - 16h00	2 juillet - 3 sept.	10	10 \$	20 \$
Étirement et force pour la vitalité	PHY	Lynn	Banquet	13h20 – 14h15	2 juil. - 27 août *	8	42 \$	50 \$
Ping Pong	PHY	ND	Edw. J	15h00 - 18h00	2 juillet - 3 sept.	10	15 \$	ND

JEUDI

COURS	CAT.	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	M	NM
Peinture à l'huile	APP	Jacinta	Edw. J	9h30 - 12h00	3 juillet - 24 juillet	4	80 \$	100 \$
Tai Chi Kung	PHY	Colin	Banquet	10h00 - 10h55	3 juillet - 21 août	8	42 \$	50 \$
Entr'aînés /yoga chaise	PHY	Lynn	Banquet	11h15- 12h10	3 juillet - 21 août	8	42 \$	50 \$
Mah Jongg	SOC	ND	Bistro	13h00 - 16h00	3 juillet - 4 sept.	10	10 \$	20 \$
Billard	SOC	ND	Cactus	15h00 – 17h00	3 juillet - 4 sept.	10	10 \$	ND
Jeux	SOC	ND	Cactus	15h00 – 17h00	3 juillet - 4 sept.	10	10 \$	ND
Billard	SOC	ND	Cactus	17h10 - 19h10	3 juillet - 4 sept.	10	10 \$	ND

VENREDI

COURS	CAT.	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	M	NM
Entr'aînés 3	PHY	Maya	Edw. J	10h30 – 11h25	11 juillet - 22 août	7	37 \$	44 \$
Entr'aînés 2	PHY	Maya	Edw. J	11h35 – 12h30	11 juillet - 22 août	7	37 \$	44 \$
Entr'aînés 1	PHY	Maya	Edw. J	12h40 - 13h35	11 juillet - 22 août	7	37 \$	44 \$
Samba / canasta	SOC	ND	Bistro	13h00 - 16h00	4 juillet - 5 sept.	10	10 \$	ND
Ping Pong	PHY	ND	Edw. J	15h00 - 18h00	4 juillet - 5 sept.	10	15 \$	ND



DIMANCHE

COURS	CAT.	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	M	NM
Samba / canasta	SOC	ND	Bistro	13h00 - 16h00	6 juillet - 7 sept.	10	10 \$	ND
Ping Pong	PHY	ND	Edw. J	15h00 - 18h00	6 juillet - 7 sept.	10	15 \$	ND

PICKLEBALL MODIFIÉ

Remarque : Pickleball modifié extérieur (Pickleball intérieur non disponible)

Au lieu de choisir un jour et une heure précis, les participants peuvent désormais s'inscrire pour toute la session estivale selon les conditions suivantes :

Coût : 15 \$ pour toute la session d'été

Horaire : Vous pouvez jouer du lundi au mercredi

Plages horaires : Choisissez entre 8 h – 9 h 30 ou 9 h 30 – 11 h

Deux (2) terrains extérieurs au parc Ed J sont officiellement réservés pour nous par la Ville, donc l'accès est garanti pendant ces périodes. Les séances auront lieu beau temps, mauvais temps. Il est à votre discrétion de décider si vous souhaitez jouer un jour donné, en fonction de votre confort et des conditions météorologiques.

* Pour vérifier les dates où il n'y a pas de cours, veuillez consulter votre reçu.

Physique: PHY

Social: SOC

Apprendre: APP

INFORMATION D'ADHÉSION ET D'INSCRIPTION

Été 2025

ADHÉSION MEMBRE (non inscrit pour l'année 2024-2025)

Membre régulier	5 \$
Membre associé	20 \$

INSCRIPTION EN LIGNE

Disponible jusqu'au vendredi 27 juin, à 16 h

À partir du mardi 10 juin, à 10 h — Membres réguliers
À partir du jeudi 12 juin, à 10 h — Membres associés

INSCRIPTION EN PERSONNE

De 10 h à 14 h

Du mardi 10 juin au vendredi 13 juin — Membres réguliers
Du jeudi 12 juin au vendredi 13 juin — Membres associés
Le vendredi 13 juin — Non-membres

Inscription par PROCURATION : Pendant les périodes d'inscription, une personne peut s'inscrire pour elle-même, un membre de sa famille et/ou un seul autre membre du ménage, qui remplit les conditions d'adhésion au Club, à l'exception des nouveaux membres.

À compter du lundi suivant, les inscriptions se feront aux heures d'ouverture du Bureau des inscriptions.

EMPLACEMENT DES SALLES ET CHALET

Centre Civique DDO	12001 Boul. de Salaberry, DDO, H9B 2A7
Chalet Edward Janiszewski	264 Rue Ernest, DDO, H9A 3G6