Club des aînés DDO
DDO Seniors Club

HORAIRE DE LA PROGRAMMATION – AUTOMNE 2025

LUNDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES*	# SEM.	M	NM	CODE
Stretchalates	Lyse	Banquet	9h00 - 9h55	22 sept. - 15 déc.*	8	42 $	50 $	4071-A25
Entr'aînés 2	Sharon	Terry Fox	9h00 - 9h55	22 sept. - 15 déc.*	12	63 $	75 $	4029-A25
Yoga chaise	Lyse	Banquet	10h05 - 11h00	22 sept. - 15 déc.*	8	42 $	50 $	4115-A25
Entr'aînés 1	Sharon	Terry Fox	10h10 - 11h05	22 sept. - 15 déc.*	12	63 $	75 $	4030-A25
Équilibre Fit	Lyse	Banquet	11h10 - 12h05	22 sept. - 15 déc.*	8	42 $	50 $	4137-A25
Entr'aînés 3	Lynn	Terry Fox	11h25 - 12h20	22 sept. - 8 déc.*	11	58 $	69 $	4018-A25
Espagnol - interm. 1	Isabel	Multimédia	11h30 - 13h00	22 sept. - 1 déc.*	10	90 $	100 $	4133-A25
Zumba Or	Jackie	Banquet	12h30 - 13h25	22 sept. - 15 déc.*	8	42 $	50 $	4015-A25
Bridge Social	n/d	Bistro	13h00 - 16h00	15 sept. - 15 déc.*	13	10 $	n/d	4510A-A25
Espagnol - avancé	Isabel	Multimédia	13h00 - 14h25	22 sept. - 1 déc.*	10	90 $	100 $	4136-A25
Billard	n/d	Cactus	15h00 - 17h00	15 sept. - 15 déc.*	13	10 $	n/d	4515G-A25

MARDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES*	# SEM.	M	NM	CODE
Espagnol - débutant	Isabel	Multimédia	9h00 - 10h30	23 sept. - 25 nov.	10	90 $	100 $	4135-A25
Revenir aux Exercices	Fiona	Banquet	10h15 - 11h10	23 sept. - 25 nov.*	9	47 $	56 $	4037-A25
Bridge - intermédiaire	Debby	Bistro	10h30 - 12h00	23 sept. - 11 nov.	8	30 $	38 $	4140-A25
Encore plus fort avec kiné	Maya	Terry Fox	10h30 - 11h25	23 sept. - 16 déc.	12	63 $	75 $	4019A-A25
Entr'aînés 2	Fiona	Banquet	11h20 - 12h15	23 sept. - 25 nov.*	9	47 $	56 $	4036-A25
Espagnol - interm. 2	Isabel	Multimédia	10h30 - 11h55	23 sept. - 25 nov.	10	90 $	100 $	4134-A25
Tai Chi Kung	Colin	Sunnybrooke	11h00 - 11h55	23 sept. - 16 déc.	13	68 $	81 $	4121-A25
Doucement avec kiné	Maya	Terry Fox	11h35 - 12h30	23 sept. - 16 déc.	12	63 $	75 $	4028A-A25
Essentrics	Jackie	Sunnybrooke	12h30 - 13h25	23 sept. - 16 déc.	13	68 $	81 $	4033-A25
Zumba toning	Jackie	Sunnybrooke	13h30 - 14h25	23 sept. - 16 déc.	13	68 $	81 $	4012-A25
Mieux bouger avec kiné	Maya	Terry Fox	12h40 - 13h35	23 sept. - 16 déc.	12	63 $	75 $	4021A-A25
Tricot	n/d	Multimédia	13h00 - 15h00	16 sept. - 9 dec.*	12	Grat.	n/d	4521-A25
Samba/canasta	n/d	Bistro	13h00 - 16h00	16 sept. - 9 dec.*	12	10 $	n/d	4511B-A25
Danse en Ligne 1	Nathalie	Banquet	13h00 - 14h15	23 sept. - 18 nov.	8	52 $	60 $	4101-A25
Danse en Ligne 4	Nathalie	Banquet	14h20 - 15h35	23 sept. - 18 nov.*	8	52 $	60 $	4103-A25
Ping Pong	n/d	Edw. J	15h00 - 18h00	16 sept. - 16 dec.*	13	15 $	n/d	4302A-A25
Billard	n/d	Cactus	15h00 - 17h00	16 sept. - 2 dec.*	11	10 $	n/d	4515A-A25
Jeux	n/d	Cactus	15h00 - 17h00	16 sept. - 2 dec.*	11	10 $	n/d	4514A-A25
Danse en Ligne 2	Nathalie	Banquet	15h40 - 16h55	23 sept. - 18 nov.*	8	52 $	60 $	4108-A25
Billard	n/d	Cactus	17h10 - 19h10	16 sept. - 2 dec.*	11	10 $	n/d	4515B-A25

MERCREDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES*	# SEM.	M	NM	CODE
Hatha et Flow Fusion	Subanki	Banquet	8h45 - 9h55	24 sept. - 17 déc.*	10	65 $	75 $	4112-A25
Entr'aînés 2	Sharon	Terry Fox	9h00 - 9h55	1 oct. - 17 déc.	12	63 $	75 $	4020-A25
Bridge	n/d	Bistro	9h30 - 12h25	17 sept. - 3 déc.*	12	10 $	n/d	4510B-A25
Yoga Doux	Subanki	Banquet	10h10 - 11h20	24 sept. - 17 déc.*	10	65 $	75 $	4111-A25
Entr'aînés 1	Sharon	Terry Fox	10h10 - 11h05	1 oct. - 17 déc.	12	63 $	75 $	4027-A25
Exercice pour l'arthrite	Caroline	Banquet	11h30 - 12h45	24 sept. - 17 déc.*	9	79 $	88 $	4022-A25
Mah Jongg	n/d	Bistro	13h00 - 16h00	17 sept. - 3 déc.	12	10 $	n/d	4164C-A25
Étirement et force	Lynn	Banquet	13h20 - 14h15	1 oct. - 26 nov.*	8	42 $	50 $	4074-A25
Billard	n/d	Cactus	15h00 - 17h00	17 sept. - 3 déc.	12	10 $	n/d	4515E-A25
Ping Pong	n/d	Edw. J	15h00 - 18h00	17 sept. - 17 déc.	14	15 $	n/d	4302B-A25

Club des aînés DDO
DDO Seniors Club

JEUDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES*	# SEM.	M	NM	CODE
Peinture à l'huile	Jacinta	Edw. J	9h30 - 12h00	25 sept. - 27 nov.	10	200 $	220 $	4152-A25
Français - débutant	Johanne	Multimédia	9h00 - 9h55	25 sept. - 4 déc.*	9	54 $	63 $	4131A-A25
Français - intermédiaire	Johanne	Multimédia	10h00 - 11h30	25 sept. - 4 déc.*	9	77 $	86 $	4131B-A25
Coordination active	Marc	Banquet	9h00 - 9h55	25 sept. - 27 nov.*	9	47 $	56 $	4035-A25
Circuit d'Entrain. Hommes	Marc	Banquet	10h00 - 10h55	25 sept. - 27 nov.*	9	47 $	56 $	4034-A25
Tai Chi Kung	Colin	Sunnybrooke	10h30 - 11h25	25 sept. - 18 déc.	13	68 $	81 $	4123-A25
Circuit d'Entrain. pour Tous	Marc	Banquet	11h05 - 12h00	25 sept. - 27 nov.*	9	47 $	56 $	4031-A25
Danse en ligne un mur	Nathalie	Banquet	13h00 - 14h00	25 sept. - 27 nov.*	9	47 $	56 $	4104-A25
Groupe de chant	Susanna	Vue sur Parc	13h00 - 14h25	25 sept. - 27 nov.	10	89 $	99 $	4154-A25
Fit Yoga chaise	Lynn	Sunnybrooke	12h30 - 13h25	25 sept. - 11 déc.	12	63 $	75 $	4016-A25
Mah Jongg	n/d	Bistro	13h00 - 16h00	18 sept. - 11 déc.	13	10 $	n/d	4164-A25
Danse en ligne 3	Nathalie	Banquet	14h05 - 15h20	25 sept. - 27 nov.*	9	59 $	68 $	4102-A25
Billard	n/d	Cactus	15h00 - 17h00	18 sept. - 11 déc.*	12	10 $	n/d	4515C-A25
Jeux	n/d	Cactus	15h00 - 17h00	18 sept. - 11 déc.*	12	10 $	n/d	4514B-A25
Billard	n/d	Cactus	17h10 - 19h10	18 sept. - 11 déc.*	12	10 $	n/d	4515D-A25

VENDREDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES*	# SEM.	M	NM	CODE
English Tea	n/d	Bistro	10h00 - 11h00	19 sept. - 12 déc.*	12	Grat.	n/d	4526-A25
Encore plus fort avec kiné	Maya	Terry fox	10h30 - 11h25	26 sept. - 19 déc.*	12	63 $	75 $	4019-A25
Café français	n/d	Bistro	11h00 - 12h00	19 sept. - 12 déc.*	12	Grat.	n/d	4527-A25
Yoga Chaise	Dana	Sunnybrooke	11h30 - 12h25	26 sept. - 19 déc.	13	68 $	81 $	4115B-A25
Stretchalates	Lyse	ZOOM	11h30 - 12h25	26 sept. - 19 déc.	13	68 $	81 $	Z4070-A25
Doucement avec kiné	Maya	Terry fox	11h35 - 12h30	26 sept. - 19 déc.*	12	63 $	75 $	4028-A25
Mieux bouger avec kiné	Maya	Terry fox	12h40 - 13h35	26 sept. - 19 déc.*	12	63 $	75 $	4021-A25
Samba / Canasta	n/d	Bistro	13h00 - 16h00	19 sept. - 12 déc.*	12	10 $	n/d	4511C-A25
Ping Pong	n/d	Edw. J	15h00 - 18h00	19 sept. - 19 déc.	14	15 $	n/d	4302C-A25

DIMANCHE	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	M	NM	CODE
Samba / Canasta	n/d	Bistro	13h00 - 16h00	21 sept. - 21 déc.*	11	10 $	n/d	4511A-A25
Ping Pong	n/d	Edw. J	15h00 - 18h00	21 sept. - 21 déc.*	13	15 $	n/d	4302D-A25

Restez à l'affût des sorties mensuelles de L'Escapade — les dates et les restaurants seront annoncés au cours de la session d'automne.

ADHÉSION MEMBRE 2025-2026

Membre régulier - 35 $

Membre associé - 55$

Inscription EN LIGNE à ddoclub55.com

Membre régulier : À partir du mardi 9 sept. à 10h

Membre associé: À partir du jeudi 11 sept. à 10h

Inscription EN PERSONNE

Le bureau sera ouvert de 10 h à 14 h aux dates suivantes:

Adresse du bureau: 12001, Boul. De Salaberry, entrée 5A

Membre régulier: À partir du mardi, 9 septembre

Membre associé: À partir du jeudi, 11 septembre

Non-membre: À partir du vendredi, 12 septembre

Ouvert à tous: À partir du 15 sept., heures régulières du bureau

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. Toutefois, les nouveaux membres doivent se présenter en personne, et ne peuvent être inscrits par procuration.

*Légende: * Dates: Vérifiez votre reçu pour les journées où il n'y a pas de cours*

Légende: M: Tarif membre NM: Tarif non-membre

Horraire en date du 5 août, sujet à changement sans préavis

FITNESS
SOCIAL
APPRENDRE

Nos emplacements: Centre Civique DDO situé au 12001, boul. de Salaberry; Chalet Edward Janiszewski (Edw. J) situé au 264, rue Ernest; Chalet Terry Fox situé au 80, rue Westpark; Chalet Sunnybrooke, situé au 7, rue Cadman