

HORAIRE DE LA PROGRAMMATION – HIVER 2026

| LUNDI                    | INSTRUCTEUR   | LIEU        | HEURES        | DATES*                    | # SEM. | M       | NM    | CODE      |
|--------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|--------|---------|-------|-----------|
| Stretchalates            | Carolyn M     | Banquet     | 9h00 - 9h55   | 19 jan.-23 mars           | 10     | 53 \$   | 63 \$ | 4071-H26  |
| Entr’aînés 2             | Sharon        | Terry Fox   | 9h00 - 9h55   | 19 jan.-23 mars           | 10     | 53 \$   | 63 \$ | 4029-H26  |
| Yoga chaise              | Carolyn M     | Banquet     | 10h05 - 11h00 | 19 jan.-23 mars           | 10     | 53 \$   | 63 \$ | 4115-H26  |
| Entr’aînés 1             | Sharon        | Terry Fox   | 10h10 - 11h05 | 19 jan.-23 mars           | 10     | 53 \$   | 63 \$ | 4030-H26  |
| Équilibre Fit            | Carolyn M     | Banquet     | 11h10 - 12h05 | 19 jan.-23 mars           | 10     | 53 \$   | 63 \$ | 4137-H26  |
| Entr’aînés 3             | Lynn          | Terry Fox   | 11h30 - 12h25 | 19 jan.-23 mars           | 10     | 53 \$   | 63 \$ | 4018-H26  |
| Espagnol - interm. 1     | Isabel        | Multimédia  | 11h30 - 13h00 | 12 jan.- 2 mars           | 8      | 72 \$   | 80 \$ | 4133-H26  |
| Zumba Or                 | Jackie        | Banquet     | 12h30 - 13h25 | 19 jan.-23 mars           | 10     | 53 \$   | 63 \$ | 4015-H26  |
| KineAction 3             | Maya          | Terry Fox   | 13h00 -13h55  | 19 jan.-23 mars           | 9      | 47 \$   | 56 \$ | 4019B-H26 |
| Bridge Social            | n/d           | Bistro      | 13h00 - 16h00 | 12 jan.-23 mars           | 11     | 10 \$   | n/a   | 4510A-H26 |
| Espagnol - avancé        | Isabel        | Multimédia  | 13h00 - 14h25 | 12 jan.-2 mars            | 8      | 72 \$   | 80 \$ | 4136-H26  |
| Billard                  | n/d           | Cactus      | 15h00 - 17h00 | 12 jan.-23 mars           | 11     | 10 \$   | n/a   | 4515G-H26 |
|                          |               |             |               |                           |        |         |       |           |
| MARDI                    | INSTRUCTEUR   | LIEU        | HEURES        | DATES*                    | # WKS. | M       | NM    | CODE      |
| Espagnol - débutant      | Isabel        | Multimédia  | 9h00 - 10h30  | 13 jan.- 3 mars           | 8      | 72 \$   | 80 \$ | 4135-H26  |
| Revenir aux Exercices    | Fiona         | Banquet     | 10h15 - 11h10 | 27 jan.-24 mars           | 9      | 47 \$   | 56 \$ | 4037-H26  |
| Bridge - intermédiaire   | Debby         | Bistro      | 10h30 - 12h00 | 20 jan.-12 mars           | 8      | 30 \$   | n/a   | 4140-H26  |
| KineAction 3             | Maya          | Terry Fox   | 10h30 - 11h25 | 20 jan.-24 mars*          | 9      | 47 \$   | 56 \$ | 4019A-H26 |
| Entr’aînés 2             | Fiona         | Banquet     | 11h20 - 12h15 | 27 jan.-24 mars           | 9      | 47 \$   | 56 \$ | 4036-H26  |
| Espagnol - interm. 2     | Isabel        | Multimédia  | 10h30 - 11h55 | 13 jan.-3 mars            | 8      | 72 \$   | 80 \$ | 4134-H26  |
| Tai Chi Kung             | Colin         | Sunnybrooke | 11h00 - 11h55 | 20 jan.-24 mars           | 10     | 53 \$   | 63 \$ | 4121-H26  |
| KineAction 1             | Maya          | Terry Fox   | 11h35 - 12h30 | 20 jan.-24 mars*          | 9      | 47 \$   | 56 \$ | 4028A-H26 |
| Essentrics               | Jackie        | Sunnybrooke | 12h30 - 13h25 | 20 jan.-24 mars           | 10     | 53 \$   | 63 \$ | 4033-H26  |
| KineAction 2             | Maya          | Terry Fox   | 12h40 - 13h35 | 20 jan.-24 mars*          | 9      | 47 \$   | 56 \$ | 4021A-H26 |
| Zumba toning             | Jackie        | Sunnybrooke | 13h30 - 14h25 | 20 jan.-24 mars           | 10     | 53 \$   | 63 \$ | 4012-H26  |
| Tricot                   | n/d           | Multimédia  | 13h00 - 15h00 | 13 jan.-24 mars           | 11     | Gratuit | n/a   | 4521-H26  |
| Club de lecture          | n/d           | Multimédia  | 13h30 - 14h30 | Jan. 20, Fev. 17, Mars 24 | 3      | Gratuit | n/a   | 4525-H26  |
| Samba/canasta            | n/d           | Bistro      | 13h00 - 16h00 | 13 jan.-24 mars           | 11     | 10 \$   | n/a   | 4511B-H26 |
| Danses du monde          | Ana           | Banquet     | 13h00 - 13h55 | 27 jan.-24 mars           | 9      | 47 \$   | 56 \$ | 4084-H26  |
| Ping Pong                | n/d           | Edw. J      | 15h00 - 18h00 | 13 jan.-24 mars           | 11     | 15 \$   | n/a   | 4302A-H26 |
| Billard                  | n/d           | Cactus      | 15h00 - 17h00 | 13 jan.-24 mars           | 11     | 10 \$   | n/a   | 4515A-H26 |
| Jeux                     | n/d           | Cactus      | 15h00 - 17h00 | 13 jan.-24 mars           | 11     | 10 \$   | n/a   | 4514A-H26 |
| Billard                  | n/d           | Cactus      | 17h10 - 19h10 | 13 jan.-24 mars           | 11     | 10 \$   | n/a   | 4515B-H26 |
|                          |               |             |               |                           |        |         |       |           |
| MERCREDI                 | INSTRUCTEUR   | LIEU        | HEURES        | DATES*                    | # WKS. | M       | NM    | CODE      |
| Hatha et Flow Fusion     | Subanki       | Banquet     | 8h45 - 9h55   | 21 jan.-25 mars           | 10     | 65 \$   | 75 \$ | 4112-H26  |
| Entr’aînés 2             | Sharon        | Terry Fox   | 9h00 - 9h55   | 21 jan.-25 mars           | 10     | 53 \$   | 63 \$ | 4020-H26  |
| Bridge                   | n/d           | Bistro      | 9h30 - 12h25  | 14 jan.-25 mars           | 11     | 10 \$   | n/a   | 4510B-H26 |
| Yoga Doux                | Subanki       | Banquet     | 10h10 - 11h20 | 21 jan.-25 mars           | 10     | 65 \$   | 75 \$ | 4111-H26  |
| Entr’aînés 1             | Sharon        | Terry Fox   | 10h10 - 11h05 | 21 jan.-25 mars           | 10     | 53 \$   | 63 \$ | 4027-H26  |
| Exercice pour l'arthrite | Caroline Hall | Banquet     | 11h30 - 13h00 | 21 jan.-25 mars           | 10     | 88 \$   | 98 \$ | 4022-H26  |
| Mah Jongg                | n/d           | Bistro      | 13h00 - 16h00 | 14 jan.-25 mars           | 11     | 10 \$   | n/a   | 4164C-H26 |
| Étirement et force       | Lynn          | Banquet     | 13h30 - 14h25 | 21 jan.-25 mars           | 10     | 53 \$   | 63 \$ | 4074-H26  |
| Billard                  | n/d           | Cactus      | 15h00 - 17h00 | 14 jan.-25 mars           | 11     | 10 \$   | n/a   | 4515E-H26 |
| Ping Pong                | n/d           | Edw. J      | 15h00 - 18h00 | 14 jan.-25 mars           | 11     | 15 \$   | n/a   | 4302B-H26 |

| JEUDI                     | INSTRUCTEUR | LIEU         | HEURES        | DATES*           | # WKS. | M      | NM     | CODE      |
|---------------------------|-------------|--------------|---------------|------------------|--------|--------|--------|-----------|
| Peinture à l'huile        | Jacinta     | Edw. J       | 9h30 - 12h00  | 22 jan.-26 mars  | 10     | 200 \$ | 220 \$ | 4152-H26  |
| Français - débutant       | Johanne     | Multimédia   | 9h00 - 9h55   | 22 jan.-26 mars  | 10     | 60 \$  | 70 \$  | 4131A-H26 |
| Français - intermédiaire  | Johanne     | Multimédia   | 10h00 - 11h30 | 22 jan.-26 mars  | 10     | 90 \$  | 100 \$ | 4131B-H26 |
| Circuit d'Entrain. Tous   | Dana        | Banquet      | 9h00 - 9h55   | 22 jan.-26 mars  | 10     | 53 \$  | 63 \$  | 4031-H26  |
| Circuit d'Entrain. Hommes | Dana        | Banquet      | 10h00 - 10h55 | 22 jan.-26 mars  | 10     | 53 \$  | 63 \$  | 4034-H26  |
| Tai Chi Kung              | Colin       | Sunnybrooke  | 10h30 - 11h25 | 22 jan.-26 mars  | 10     | 53 \$  | 63 \$  | 4123-H26  |
| Fit Yoga chaise           | Nicky       | Sunnybrooke  | 12h30 - 13h25 | 22 jan.-26 mars  | 10     | 53 \$  | 63 \$  | 4016-H26  |
| Danses du monde           | Ana         | Banquet      | 13h00 - 13h55 | 22 jan.- 26 mars | 10     | 53 \$  | 63 \$  | 4085-H26  |
| Groupe de chant           | Susanna     | Vue sur Parc | 13h00 - 14h25 | 15 jan.-12 mars  | 9      | 80 \$  | 89 \$  | 4154-H26  |
| Mah Jongg                 | n/d         | Bistro       | 13h00 - 16h00 | 15 jan.-26 mars  | 11     | 10 \$  | n/a    | 4164-H26  |
| Billard                   | n/d         | Cactus       | 15h00 - 17h00 | 15 jan.-26 mars  | 11     | 10 \$  | n/a    | 4515C-H26 |
| Jeux                      | n/d         | Cactus       | 15h00 - 17h00 | 15 jan.-26 mars  | 11     | 10 \$  | n/a    | 4514B-H26 |
| Billard                   | n/d         | Cactus       | 17h10 - 19h10 | 15 jan.-26 mars  | 11     | 10 \$  | n/a    | 4515D-H26 |

| VENDREDI                 | INSTRUCTEUR | LIEU        | HEURES        | DATES*           | # WKS. | M       | NM    | CODE      |
|--------------------------|-------------|-------------|---------------|------------------|--------|---------|-------|-----------|
| English conversation     | n/d         | Bistro      | 10h00 - 11h00 | 16 jan.-20 mars  | 10     | Gratuit | n/a   | 4526-H26  |
| KineAction 3             | Maya        | Terry fox   | 10h30 - 11h25 | 23 jan.-27 mars* | 9      | 47 \$   | 56 \$ | 4019-H26  |
| Conversation en français | n/d         | Bistro      | 11h00 - 12h00 | 16 jan.-20 mars  | 10     | Gratuit | n/a   | 4527-H26  |
| Yoga Chaise              | Dana        | Sunnybrooke | 11h30 - 12h25 | 23 jan.-27 mars* | 9      | 47 \$   | 56 \$ | 4115B-H26 |
| Stretchalates            | Lilly       | ZOOM        | 11h30 - 12h25 | 23 jan.-27 mars  | 10     | 53 \$   | 63 \$ | Z4070-H26 |
| KineAction 1             | Maya        | Terry fox   | 11h35 - 12h30 | 23 jan.-27 mars* | 9      | 47 \$   | 56 \$ | 4028-H26  |
| KineAction 2             | Maya        | Terry fox   | 12h40 - 13h35 | 23 jan.-27 mars* | 9      | 47 \$   | 56 \$ | 4021-H26  |
| Samba / Canasta          | n/d         | Bistro      | 13h00 - 16h00 | 16 jan.-20 mars  | 8      | 10 \$   | n/a   | 4511C-H26 |
| Ping Pong                | n/d         | Edw. J      | 15h00 - 18h00 | 16 jan.-27 mars  | 11     | 15 \$   | n/a   | 4302C-H26 |

| DIMANCHE        | INSTRUCTEUR | LIEU   | HEURES        | DATES*          | # WKS. | M     | NM  | CODE      |
|-----------------|-------------|--------|---------------|-----------------|--------|-------|-----|-----------|
| Samba / Canasta | n/d         | Bistro | 13h00 - 16h00 | 18 jan.-22 mars | 10     | 10 \$ | n/a | 4511A-H26 |
| Ping Pong       | n/d         | Edw. J | 15h00 - 18h00 | 18 jan.-29 mars | 11     | 15 \$ | n/a | 4302D-H26 |

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

ADHÉSION MEMBRE 2025-2026

Membre régulier - 25 \$

Membre associé - 45\$

Inscription **EN LIGNE** à [ddoclub55.com](https://ddoclub55.com)

Membre régulier : À partir du mardi 6 jan. à 10h

Membre associé: À partir du jeudi 8 jan. 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

Membre régulier: À partir du mardi, 6 janvier

Membre associé: À partir du jeudi, 8 janvier

Non-membre: À partir du vendredi, 9 janvier

Ouvert à tous: À partir du 12 janvier, 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 16 décembre, 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

T : (514) 684-1013

ddoclub55@DDO.qc.ca

ddoclub55.com