

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.-10 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
Conversation en français - débutant	Johanne	Multimédia	9h00 - 9h55	29 jan.-26 mars	9	Gratuit	n/a	4527A-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

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 20 janvier, 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