

PROGRAMME D'AUTOMNE 2026

LUNDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURE	DATES*	SEM	M	NM	CODE
Stretchalates	Marta	Sunnybrooke	9:00 – 9:55	Sept 21 - Dec 7	10	53 \$	63 \$	4071-A26
Entr'aîné 2	Sharon	Terry Fox	9:00 – 9:55	Sept 28 - Dec 7	10	53 \$	63 \$	4029-A26
Équilibre Fit	Marta	Sunnybrooke	10:05 – 11:00	Sept 21 - Dec 7	10	53 \$	63 \$	4137-A26
Entr'aîné 1	Sharon	Terry Fox	10:10 – 11:05	Sept 28 - Dec 7	10	53 \$	63 \$	4030-A26
Yoga chaise	Marta	Sunnybrooke	11:10 – 12:05	Sept 21 - Dec 7	10	53 \$	63 \$	4115-A26
Entr'aîné 3	Lynn	Terry Fox	11:30 – 12:25	Sept 28 - Dec 7	10	53 \$	63 \$	4018-A26
Étirement et force (chaise)	Lynn	Terry Fox	12:30 – 13:25	Sept 28- Dec 7	10	53 \$	63 \$	4074A-A26
Espagnol - Interm. 1	Isabel	Edw. J	11:30 – 13:00	Sept 21 - Dec 7	11	99 \$	110 \$	4133-A26
Espagnol - Avancé	Isabel	Edw. J	13:00 – 14:25	Sept 21 - Dec 7	11	99 \$	110 \$	4136-A26
Pickleball Introduction	Kathleen	Edw. J	15:00 – 16:30	Sept 21 - Dec 21	13	15 \$	n/a	4325A-A26
Pickleball modifié	n/a	Edw. J	16:40 – 18:00	Sept 21 - Dec 21	13	15 \$	n/a	4523O-A26

MARDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURE	DATES	SEM	M	NM	CODE
Espagnol - Débutant	Isabel	Edw. J	9:00 – 10:25	Sept 22 - Dec 8	12	108 \$	120 \$	4135-A26
Tai Chi Kung (zoom)	Colin	ZOOM	10:00 – 11:00	Sept 22 - Dec 8	12	63 \$	75 \$	Z4121_A26
Revenir aux exercices	Fiona	Sunnybrooke	10:15 – 11:10	Sept 22 - Dec 8	12	63 \$	75 \$	4037-A26
Bridge - Intermédiaire	Debby	Banquet	10:30 – 12:00	Sept 22 - Dec 22*	8	30 \$	n/a	4140-A26
KineAction 3 -debout, au sol	Maya	Terry Fox	10:30 – 11:25	Sept 22 - Dec 8*	10	53 \$	63 \$	4019A-A26
Espagnol - Interm. 2	Isabel	Edw. J	10:30 – 11:55	Sept 22 - Dec 8	12	108 \$	120 \$	4134-A26
Entr'aîné 2	Fiona	Sunnybrooke	11:20 – 12:15	Sept 22 - Dec 8	12	63 \$	75 \$	4036-A26
KineAction 3 -debout, au sol	Maya	Terry Fox	11:35 – 12:30	Sept 22 - Dec 8*	10	53 \$	63 \$	4028A-A26
KineAction 2-assis, debout	Maya	Terry Fox	12:40 – 13:35	Sept 22 - Dec 8*	10	53 \$	63 \$	4021A-A26
Danse en ligne 1	Nathalie	Sunnybrooke	13:00 – 14:15	Sept 22 - Nov 24*	7	46 \$	53 \$	4101-A26
Samba Canasta	n/a	Banquet	13:00 – 16:00	Sept 22 - Dec 22*	8	10 \$	n/a	4511B-A26
Club de lecture	n/a	Edw. J	13:30–14:30	SEP 29, OCT 27, NOV 24, DEC 22	gratuit	n/a	n/a	4525-A26
Danse en ligne 4	Nathalie	Sunnybrooke	14:20 – 15:35	Sept 22 - Nov 24*	7	46 \$	53 \$	4103-A26
Ping Pong	n/a	Edw. J	15:00 – 18:00	Sept 22 - Dec 22	14	15 \$	n/a	4302A-A26
Danse en ligne 2	Nathalie	Sunnybrooke	15:40 – 16:55	Sept 22 - Nov 24*	7	46 \$	53 \$	4108-A26

MERCREDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURE	DATES	SEM	M	NM	CODE
Yoga	Subanki	Sunnybrooke	8:45 – 9:55	Sept 30 - Dec 9*	10	66 \$	76 \$	4112-A26
Entr'aîné 2	Sharon	Terry Fox	9:00 – 9:55	Sept 23 - Dec 9	12	63 \$	75 \$	4020-A26
Pickleball modifié	n/a	Edw. J	9:00 – 10:20	Sept 23 - Dec 23	14	15 \$	n/a	4523E-A26
Bridge social	n/a	Banquet	9:30 – 12:25	Sept 23 - Dec 23*	11	10 \$	n/a	4510B-A26
Entr'aîné 1	Sharon	Terry Fox	10:00 – 10:55	Sept 23 - Dec 9	12	63 \$	75 \$	4027-A26
Yoga doux	Subanki	Sunnybrooke	10:10 – 11:20	Sept 30 - Dec 9*	10	66 \$	76 \$	4111-A26
Pickleball modifié	n/a	Edw. J	10:30 – 12:00	Sept 23 - Dec 23	14	15 \$	n/a	4523C-A26
Fort et actif	Nicky	Terry Fox	11:00 – 11:55	Sept 23-Dec 9	12	63 \$	75 \$	4600-A26
Exercices pour l'arthrite	Caroline H	Sunnybrooke	11:30 – 13:00	Sept 23 - Dec 9	12	108 \$	120 \$	4022-A26
Pickleball modifié	n/a	Edw. J	13:00 – 14:30	Sept 23 - Dec 23	14	15 \$	n/a	4523F-A26
Mah Jongg américain	n/a	Banquet	13:00 – 16:00	Sept 23 - Dec 23*	11	10 \$	n/a	4164C-A26
Étirement et force (au sol)	Lynn	Terry Fox	13:30 – 14:25	Sept 30 - Dec 9	11	58 \$	69 \$	4074-A26
Ping Pong	n/a	Edw. J	15:00 – 18:00	Sept 23 - Dec 23	14	15 \$	n/a	4302B-A26

Centre Civic DDO 12001, boul. de Salaberry (entrée 5)

Chalet Edward Janiszewski (Edw. J) 264, rue Ernest

Chalet Terry Fox 80, rue Westpark

Chalet Sunnybrooke 7, rue Cadman

JEUDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURE	DATES	SEM	M	NM	CODE
Peinture à l’huile	Jacinta	Edw. J	9:30 – 12:00	Sept 24 - Dec 10	12	240 \$	252 \$	4152-A26
Circuit pour tous	Marc	Terry Fox	9:00 – 9:55	Sept 24 - Dec 10	12	63 \$	75 \$	4031-A26
Mah Jongg américain	n/a	Banquet	9:30 - 12:00	Sept 24 - Dec 17*	9	10 \$	n/a	4164-A26
Tai Chi Kung (zoom)	Colin	ZOOM	10:00 – 11:00	Sept 24 - Dec 10	12	63 \$	75 \$	Z4123-A26
Circuit pour hommes	Marc	Terry Fox	10:00 – 10:55	Sept 24 - Dec 10	12	63 \$	75 \$	4034-A26
Exercices sur chaise	Nicky	Terry Fox	11:00 – 11:55	Sept 24 - Dec 10	12	63 \$	75 \$	4016-A26
Pickleball modifié	n/a	Edw. J	13:00 – 14:30	Sept 24 - Dec 17	13	15 \$	n/a	4523G-A26
Bridge social	n/a	Banquet	13:00 - 16:00	Sept 24 - Dec 17*	9	10 \$	n/a	4510A-A26
Samba Canasta	n/a	Banquet	13:00 - 16:00	Sept 24 - Dec 17*	9	10 \$	n/a	4511A-A26
Danse en ligne - un mur	Nathalie	Sunnybrooke	13:00 – 14:00	Sept 24 - Nov 26*	7	37 \$	44 \$	4104-A26
Groupe de chant	Susanna	Terry Fox	13:00 – 14:25	Sept 24 - Dec 17*	10	90 \$	100 \$	4154-A26
Danse en ligne 3	Nathalie	Sunnybrooke	14:05 – 15:20	Sept 24 - Nov 26*	7	46 \$	53 \$	4102-A26
Ping Pong	n/a	Edw. J	15:00 – 18:00	Sept 24 - Dec 17	13	15 \$	n/a	4302E-A26
Pickleball modifié	n/a	Edw. J	18:00 – 19:30	Sept 24 - Dec 17	13	15 \$	n/a	4523Q-A26

VENDREDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURE	DATES	SEM	M	NM	CODE
Pickleball modifié	n/a	Edw. J	9:00 – 10:20	Sept 25 - Dec 18	13	15 \$	n/a	4523D-A26
Conversation-Anglais	n/a	Banquet	10:00 – 11:00	Oct. 2 - Dec. 18*	8	gratuit	n/a	4526-A26
KineAction 3 -debout, au sol	Maya	Terry Fox	10:30 – 11:25	Sept. 25 - Dec. 11*	10	53 \$	63 \$	4019-A26
Pickleball modifié	n/a	Edw. J	10:30 – 12:00	Sept 25 - Dec 18	13	15 \$	n/a	4523L-A26
Conversation-Français	n/a	Banquet	11:00 – 12:00	Oct. 2 - Dec. 18*	8	gratuit	n/a	4527-A26
Fit Yoga Chaise	Dana	Sunnybrooke	11:45 – 12:40	Sept 25 - Dec 11	12	63 \$	75 \$	4115B-A26
Stretchalates (zoom)	Lilly	ZOOM	11:30 – 12:25	Sept. 25 - Dec. 18	13	68 \$	81 \$	Z4070-A26
KineAction 1-assis, pas de sol	Maya	Terry Fox	11:35 – 12:30	Sept. 25 - Dec. 11*	10	53 \$	63 \$	4028-A26
KineAction 2-assis, debout	Maya	Terry Fox	12:40 – 13:35	Sept. 25 - Dec. 11*	10	53 \$	63 \$	4021-A26
Zumba Gold	Dana	Sunnybrooke	13:00 - 13:55	Sept 25 - Dec 11	12	63 \$	75 \$	4015A-A26
Samba Canasta	n/a	Banquet	13:00 – 16:00	Oct. 2 - Dec. 18*	7	10 \$	n/a	4511C-A26
Ping Pong	n/a	Edw. J	15:00 – 18:00	Sept 25 - Dec 18	13	15 \$	n/a	4302C-A26

SAMEDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURE	DATES	SEM	M	NM	CODE
Pickleball modifié	n/a	Edw. J	9:00 – 10:20	Sept 26 - Dec 19	13	15 \$	n/a	4523M-A26
Pickleball modifié	n/a	Edw. J	10:30 – 12:00	Sept 26 - Dec 19	13	15 \$	n/a	4523N-A26

DIMANCHE	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURE	DATES	SEM	M	NM	CODE
Ping Pong	n/a	Edw. J	15:00 – 18:00	Sept. 27 - Dec. 20	13	15 \$	n/a	4302D-A26

Restez à l’affût des sorties de L’Escapade — les détails seront communiqués au cours de la session.

ADHÉSION 2026-2027 Membre régulier – 25 \$ Membre associé – 45 \$	INSCRIPTION EN PERSONNE Lieu : 12001, boul. de Salaberry, salle de Banquet (entrée 5) Heures : de 10 h à 14 h Dates d’inscription : Résidents DDO (membres réguliers et nouveaux) : à partir du mardi 15 sept. Membres associés : à partir du jeudi 17 septembre Non-résidents : vendredi 18 septembre
Inscription EN LIGNE à ddoclub55.com Membre régulier : À partir du mardi 15 sep à 10 h Membre associé : À partir du jeudi 17 sep à 10 h	INSCRIPTION PAR PROCURATION : Pendant les périodes d’inscription, une personne peut s’inscrire elle-même, inscrire un membre de sa famille et/ou un autre membre de son ménage qui répond aux critères d’adhésion du Club. Toutefois, les nouveaux membres doivent se présenter en personne et ne peuvent pas être inscrits par procuration.

Note : *Dates : Consultez votre reçu pour connaître les journées où il n’y a pas de cours.

Note : M : Tarif membre NM : Tarif non-membre

Programmation en date du 8 sept., sous réserve de modifications sans préavis.

Dernière programmation publiée sur notre site web : [DDOCLUB55.COM](https://ddoclub55.com)

FITNESS
SOCIAL
APPRENDRE

Centre Civic DDO 12001, boul. de Salaberry (entrée 5)
Chalet Edward Janiszewski (Edw. J) 264, rue Ernest
Chalet Terry Fox 80, rue Westpark
Chalet Sunnybrooke 7, rue Cadman