

Winter 2022 Bundle – 6 courses for \$ 25

The DDO Seniors Club is postponing the on-site Winter 2022 session until February 7th. In the meantime, stay active and connected with this special **on-line** fitness activities bundle! Have you ever wanted to give one of our physical well-being classes a try? Register to Bundle A or B and gain access to all **on-line** courses listed below.

Bundle Option A: Modified Fitness (\$ 25)

Course	Instructor	Date	Time	Location
Balance and Mobility	Lyse	Monday Jan.17th	11:00 am – 12:00 pm	ON-LINE
Tai Chi Chair	Colin	Thursday Jan. 20th	10:00 am – 11:00 am	ON-LINE
Yoga Chair	Lyse	Monday Jan. 24th	11:00 am – 12:00 pm	ON-LINE
Essentrics	Jackie	Wednesday Jan. 26th	11:00 am – 12:00 pm	ON-LINE
Fit for Life 1	Maya	Friday Jan. 28th	11:00 am – 12:00 pm	ON-LINE
Hatha Yoga	Elishia	Thursday Feb. 3rd	9:30 am – 10:30 am	ON-LINE

Bundle Option B: Regular Fitness (\$ 25)

Course	Instructor	Date	Time	Location
Fit for Life 3	Lori	Monday Jan.17th	2:00 pm – 3:00 pm	ON-LINE
Essentrics	Jackie	Wednesday Jan. 26th	11:00 am – 12:00 pm	ON-LINE
Tai Chi 2	Colin	Thursday Jan. 27th	10:00 am – 11:00 am	ON-LINE
Stretchalates	Lyse	Monday Jan. 31st	1:00 pm – 2:00 pm	ON-LINE
Fit for Life 1	Maya	Friday Jan. 28th	11:00 am – 12:00 pm	ON-LINE
Hatha Yoga	Elishia	Thursday Feb. 3rd	9:30 am – 10:30 am	ON-LINE

See our Winter 2022 Program Guide for a description of each activity.

Click here to register for Bundle A or B On-line from **January 10th 10 am – January 14th 2 pm:**

<https://ddoclub55eng.com/registration>

Forfait Hiver 2022 – 6 cours pour 25 \$

Le club des aînés DDO reporte la session hiver 2022 sur place jusqu'au 7 février. En attendant, restez actif et connecté avec ce forfait spécial d'activités physiques **en ligne** ! Avez-vous déjà eu envie d'essayer l'un de nos cours de mieux-être physique ? Inscrivez-vous au forfait A ou B et accédez à tous les cours **en ligne** répertoriés ci-dessous.

Forfait option A : Conditionnement modifié (25\$)

Cours	Instructeur	Date	Heure	Lieu
Équilibre et mobilité	Lyse	Lundi 17 jan.	11h-12h	EN LIGNE
Tai Chi Chaise	Colin	Jeudi 20 jan.	10h-11h	EN LIGNE
Yoga Chaise	Lyse	Lundi 24 jan.	11h-12h	EN LIGNE
Essentrics	Jackie	Mercredi 26 jan.	11h-12h	EN-LIGNE
Entraîné 1	Maya	Vendredi 28 jan.	11h-12h	EN LIGNE
Hatha Yoga	Elishia	Jeudi 3 fév.	9h30-10h30	EN LIGNE

Forfait option B : Conditionnement régulier (25\$)

Cours	Instructeur	Date	Heure	Lieu
Entraîné 3	Lori	Lundi 17 jan.	14h-15h	EN LIGNE
Essentrics	Jackie	Mercredi 26. jan.	11h-12h	EN-LIGNE
Tai Chi 2	Colin	Jeudi 27 jan.	10h-11h	EN LIGNE
Stretchalates	Lyse	Lundi 31 jan.	13h-14h	EN LIGNE
Entraîné 1	Maya	Vendredi 28 jan.	11h-12h	EN LIGNE
Hatha Yoga	Elishia	Jeudi 3 fév.	9h30-10h30	EN LIGNE

Consultez notre guide des programmes hiver 2022 pour les descriptions des activités.

Cliquez ici pour vous inscrire au forfait A ou B en ligne à partir du **10 janvier à 10h00 au 14 janvier à 12h00**.

<https://ddoclub55.com/inscription-1>