

DATES D'INSCRIPTIONS ÉTÉ 2022

Mardi 7 juin à Vendredi 10 juin

7 juin à 10h au 10 juin à 14h

7 juin de 10h à 14h

8 juin de 10h à 14h

Membres réguliers résidents DDO seulement

INSC. EN LIGNE sera ouverte.

INSC. SUR PLACE pour ceux qui doivent venir en personne.

INSC. SUR PLACE pour ceux qui doivent venir en personne.

Mercredi 8 juin à Vendredi 10 juin

8 juin de 10h à 14h

8 juin de 10h au 10 juin à 14h

Membres associés

INSC. SUR PLACE pour ceux qui doivent venir en personne.

INSC. EN LIGNE sera ouverte.

Mieux-Être Physique (Veuillez noter les dates et les nombres de semaines)

COURS	LIEU	INSTRUCTEUR	JOUR	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX	✓
Stretchalates	Gym 019	Lyse	Lun.	9h – 9 h55	13 juin – 15 aout	10	\$46	
Yoga Chaise	Gym 019	Lyse	Lun.	10h – 10h55	13 juin – 15 aout	10	\$46	
Équilibre et mobilité	Gym 019	Lyse	Lun.	11h – 11h55	13 juin – 15 aout	10	\$46	
Entr'aîné 3	Gym 019	Lori	Lun.	13h – 13h55	PAS DISPONIBLE			
Yoga	Gym 019	Lyse	Mar.	11h – 11h55	21 juin – 23 aout	10	\$46	
Danse en ligne 1	Gym 019	Nathalie	Mar.	13h – 14h15	14 juin - 16 aout	10	\$58	
Danse en ligne 3	Gym 019	Nathalie	Mar.	14h30 – 15h45	14 juin – 16 aout	10	\$58	
Entr'aîné 2	Gym 019	Sharon	Mer.	9h – 9h55	15 juin – 17 aout	10	\$46	
Entr'aîné 1	Gym 019	Sharon	Mer.	10h – 10h55	15 juin – 17 aout	10	\$46	
Promenade dans le parc¹	Chalet	Jackie	Mer.	9h – 9h55	PAS DISPONIBLE			
Zumba Or 1	Chalet²	Jackie	Mer.	10h – 10h55	PAS DISPONIBLE			
Essentrics	Chalet	Jackie	Mer.	11h – 11h55	PAS DISPONIBLE			
Stretchalates	En ligne	Lyse	Mer.	10h – 10h55	15 juin – 17 aout	10	\$46	
Entr'aîné 2	Gym 019	Maya	Jeu.	9h– 9h55	23 juin – 18 aout (pas de cours le 7 juillet et le 14 juillet)	7	\$33	
Entr'aîné 1	Gym 019	Maya	Jeu.	10h – 10h55	23 juin – 18 aout (pas de cours le 7 juillet et le 14 juillet)	7	\$33	
Tai Chi Kung Chaise/1	Cactus	Colin	Jeu.	10h – 10h55	16 juin – 18 aout	10	\$46	
Tai Chi Kung 2	Cactus	Colin	Jeu.	11h – 11h55	16 juin – 18 aout	10	\$46	
Danse en ligne flash mob ³	Gym 019	Nathalie	Jeu.	13h – 14h15	14 juillet – 6 aout	5	\$25	
Danse en ligne 2	Gym 019	Nathalie	Jeu.	14h30 – 15h45	16 juin – 18 aout	10	\$58	
Exercice pour arthrite AWISH	Gym 019	Beverly	Ven.	10h – 11h30	8 juillet – 19 aout	7	\$55	
Hatha Yoga	Cactus	Elishia	Ven.	10h – 10h55	5 aout – 26 aout	4	\$20	

¹ **Une promenade dans le parc** est une activité de marche tranquille dirigée par notre instructeur, Jackie. Beau temps mauvais temps, vous vous promènerez dans le parc Coolbrooke et ses environs. Veuillez vous habiller en fonction de la météo.

² **Chalet Coolbrooke** est situé au parc Coolbrooke : 260, rue Spring Garden, Dollard-Des Ormeaux, Québec H9B 1S6. Le chalet Coolbrooke est à une courte distance en voiture du centre communautaire de Dollard-des-Ormeaux. Le chalet est équipé d'un téléphone pour les urgences, de toilettes et d'une fontaine à eau ainsi que de la climatisation. Un stationnement est disponible sur place.

³ **Danse en ligne flash mob** : Voir la publicité pour plus d'informations !

Soyez à l'affût pour notre horaire d'activités spéciales !