

## Instructions pour inscription en ligne Automne 2021

### COMMENT S'INSCRIRE EN LIGNE

#### 1- Si vous avez déjà un compte:

Cliquez sur «Se connecter» et entrez votre nom d'utilisateur et mot de passe.

#### Si vous n'avez pas de compte:

Cliquez sur «Créer votre compte» et suivez les étapes indiquées pour créer votre compte.

2- Une fois dans le site d'inscription en ligne, cliquez sur le bouton «Inscrire» sous votre nom.

3- Sélectionner votre nom dans l'onglet membre

4- Sélectionner « Activités physiques » dans l'onglet programme

5 - Sélectionner le niveau désiré

6- Cliquez sur le bouton «Ajouter au panier» qui se situe à côté de l'activité voulue;

- Un petit rectangle vert confirmera l'ajout de l'activité au panier

7- Répétez les étapes 5 et 6 le nombre de fois nécessaire.

8- Lorsque toutes les activités auront été sélectionnées, cliquez sur le «Panier» en haut à droite;

9- Cliquez sur «Passer la commande» pour faire votre paiement en suivant les étapes indiquées.

- Accepter les modalités de paiement.

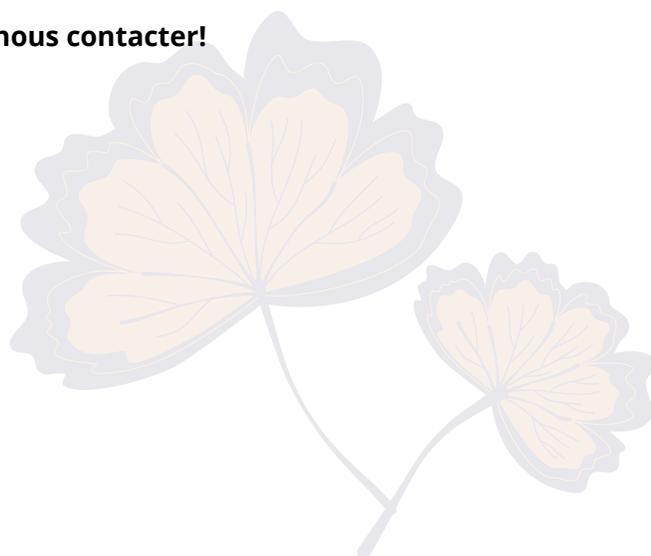
- Le logiciel vous demandera votre numéro de carte de crédit à la toute fin des opérations, ce qui complète votre inscription.

- Suite au paiement, votre reçu sera disponible dans l'onglet «Mon compte» dans le dossier «Compte et reçu».

**Si vous avez d'autres difficultés ou questions, n'hésitez pas à nous contacter!**

**(514) 684-1012 # 209 / [ddoclub55@gmail.com](mailto:ddoclub55@gmail.com) / [ddoclub55.com](http://ddoclub55.com)**

Information sur les cours d'artisanats  
bientôt disponible sur notre site web



## Information pour les inscriptions Automne 2021

### Lun. 20 Sept. et Mar 21 Sept.

20 Sept. 10h au 24 Sept à 16h

20 Sept. de 10h à 14h

21 Sept. de 10h à 14h

### Membres réguliers Résidents (DDO) seulement

L'inscription en ligne sera ouverte durant cette période.

INSCR sur place ouverte aux membres réguliers qui doivent venir en personne

INSCR sur place ouverte aux membres réguliers qui doivent venir en personne

### Mer. 22 Sept. au Ven. 24 Sept.

22 Sept. 10h au 24 Sept. à 16h

### Membres réguliers et membres associés (Membres de retour qui sont non-résidents)

## Programme Mieux-être physique Automne 2021 en ligne

### LUNDI

#### Zumba Or 1 avec Jackie (11 semaines - 29\$) \* Pas de cours le 11 octobre

Vous bougerez sur un rythme musical modéré et pratiquerez votre endurance, votre coordination et votre équilibre toute en évoluant en direction d'un seul mur.

#### Entr'aînés 1 avec Maya (9 semaines - 24\$) \* Pas de cours le 11 et 25 octobre et 1 novembre

Sur de la musique, ce cours assis plutôt lent vous aidera à maintenir une forme physique pour votre vie courante. Les bénéfices au niveau de la coordination et de l'endurance musculaire aideront à maintenir votre indépendance. Une chaise peut être utilisé pour cette exercice.

27/09 - 13/12  
9:45 - 10:40

27/09 - 13/12  
11:30 - 12:25

### MARDI

#### Essentrics avec Jackie (11 semaines - 29\$)

En utilisant seulement le poids de votre corps, vous ferez une série de mouvements combinant des étirements et du renforcement dynamiques. Votre équilibre s'améliorera en développant votre tonus musculaire et en diminuant la tension de vos articulations. Chorégraphie sur musique ces exercices vous laisseront souple et plein d'énergie.

28/09 - 07/12  
9:45 - 10:40

#### Tai Chi Chaise/1 avec Colin (11 semaines - 29\$)

Grâce à des mouvements lents et des enchaînements de Tai Chi, apprenez à vous concentrer, à respirer et avoir conscience de son corps, son esprit et de son énergie. Bons exercices en position debout ou assise pour le maintien de la mobilité et de la coordination des gestes quotidiens.

28/09 - 07/12  
10:00 - 10:55

#### Tai Chi 2 avec Colin (11 semaines - 29\$)

Toujours au moyen de mouvement lents en position debout, poursuivez sur les enchaînements appris au niveau 1 et apprenez-en de nouveaux. Stimulez davantage votre équilibre, votre mobilité et votre coordination. Une plus grande attention est accordée à la respiration à ce niveau.

28/09 - 07/12  
11:00 - 11:55

#### Entr'aînés 2 avec Maya (9 semaines - 24\$) \* Pas de cours le 26 octobre et 2 novembre

Toujours au son de la musique, ce cours à vitesse modérée permettra de tonifier et de renforcer vos muscles tout en améliorant votre équilibre et votre coordination. Ajoutez des éléments de cardio et de flexibilité et vous aurez un entraînement complet et amusant!

28/09 - 07/12  
11:30 - 12:25

### MERCREDI

#### Yoga avec Lyse (11 semaines - 29\$)

Relaxation d'abord, vous passerez ensuite aux exercices de réchauffement, puis d'endurance et vous serez initié aux mouvements de yoga, à la façon de respirer et à adopter la bonne posture. Rythme lent mais constant, vous passerez d'une position couchée à debout et vice versa. \*Prévoir un tapis de yoga.

29/09 - 08/12  
9:00 - 9:55

#### Stretchalates avec Lyse (11 semaines - 29\$)

Inspiré du Pilates, vous ferez de la gymnastique douce sur une musique à rythme lent. Vous y pratiquerez des exercices d'étirements pour améliorer la posture, l'équilibre et la flexibilité. Certains exercices se font sur un tapis.

29/09 - 08/12  
10:00 - 10:55

# Programme Mieux-être physique Automne 2021 sur place

## LUNDI

### **Stretchalates avec Lyse (11 semaines - 50\$) \* Pas de cours le 11 octobre**

Inspiré du Pilates, vous ferez de la gymnastique douce sur une musique à rythme lent. Vous y pratiquerez des exercices d'étirements pour améliorer la posture, l'équilibre et la flexibilité.

27/09 - 13/12  
9:00 - 9:55

### **Yoga Chaise avec Lyse (11 semaines - 50\$) \* Pas de cours le 11 octobre**

Ce cours permet de travailler l'équilibre et la flexibilité et vous donne l'occasion d'expérimenter la relaxation du Yoga en position assise. Il est conçu pour les personnes qui ne peuvent pas aller au sol et se relever facilement.

27/09 - 13/12  
10:00 - 10:55

### **Équilibre et mobilité : Niveau de base avec Lyse (11 semaines - 50\$) \* Pas de cours le 11 octobre**

Apprentissage des habiletés fondamentales de l'humain au travers une série de mouvement d'équilibre statique et dynamique. Ce cours est conçu pour les membres qui veulent améliorer leur équilibre et leur temps de réaction: deux éléments essentiels pour éviter les chutes.

27/09 - 13/12  
11:00 - 11:55

## MARDI

### **Danse en ligne 1 avec Nathalie (10 semaines - 57\$)**

vous apprendrez des chorégraphie de base a un rythme lent et faible intensité.

28/09 - 30/11  
13:00- 14:15

### **Danse en ligne 2 avec Nathalie (10 semaines - 57\$)**

vous apprendrez des chorégraphie de niveau modéré tout en maintenant une intensité moyenne.

28/09 - 30/11  
14:30 - 15:45

## MERCREDI

### **Entr'aînés 2 avec Sharon (11 semaines - 50\$)**

Toujours au son de la musique, ce cours à vitesse modérée permettra de tonifier et de renforcer vos muscles tout en améliorant votre équilibre et votre coordination. Ajoutez des éléments de cardio et de flexibilité et vous aurez un entraînement complet et amusant!

29/09 - 08/12  
9:00 - 9:55

### **Zumba Or 1 avec Jackie (11 semaines - 50\$)**

Vous bougerez sur un rythme musical modéré et pratiquerez votre endurance, votre flexibilité, votre coordination et votre équilibre toute en évoluant dans une seule direction.

29/09 - 08/12  
9:45 - 10:40

### **Entr'ainés 1 avec Sharon (11 semaines - 50\$)**

Sur de la musique, ce cours assis plutôt lent vous aidera à maintenir une forme physique pour votre vie courante. Les bénéfiques au niveau de la coordination et de l'endurance musculaire aideront à maintenir votre indépendance. Une chaises peut être utilisé pour cette exercice.

29/09 - 08/12  
10:00 - 10:55

### **Essentrics avec Jackie (11 semaines - 50\$)**

En utilisant seulement le poids de votre corps, vous ferez une série de mouvements combinant des étirements et du renforcement dynamiques. Votre équilibre s'améliorera en développant votre tonus musculaire et en diminuant la tension de vos articulations. Chorégraphie sur musique ces exercices vous laisseront souple et plein d'énergie. \* Prévoir un tapis de yoga

29/09 - 08/12  
10:45 - 11:40

## JEUDI

### **Tai Chi Chaise/1 avec Colin (11 semaines - 50\$)**

Grâce à des mouvements lents et des enchaînements de Tai Chi, apprenez à vous concentrer, à respirer et avoir conscience de son corps, son esprit et de son énergie. Bons exercices en position debout ou assise pour le maintien de la mobilité et de la coordination des gestes quotidiens.

30/09 - 09/12  
10:00 - 10:55

### **Tai Chi 2 avec Colin (11 semaines - 50\$)**

Toujours au moyen de mouvement lents en position debout, poursuivez sur les enchaînements appris au niveau 1 et apprenez-en de nouveaux. Stimulez davantage votre équilibre, votre mobilité et votre coordination. Une plus grande attention est accordée à la respiration à ce niveau.

30/09 - 09/12  
11:00 - 11:55

### **Danse en ligne (un mur) avec Nathalie (10 semaines - 57\$)**

vous apprendrez les pas de base en faisant face a un seul mur. Il s'adresse aussi au personne ayant une mobilité réduite.a un rythme lent et faible intensité.

30/09 - 30/11  
14:30 - 15:45

## VENDREDI

### **Entr'aînés 2 avec Maya (9 semaines - 41\$) \* Pas de cours le 29 octobre et 5 novembre**

Toujours au son de la musique, ce cours à vitesse modérée permettra de tonifier et de renforcer vos muscles tout en améliorant votre équilibre et votre coordination. Ajoutez des éléments de cardio et de flexibilité et vous aurez un entraînement complet et amusant!

01/10 - 10/12  
10:30 - 11:25

### **Entr'ainés 1 avec Maya (9 semaines - 41\$) \* Pas de cours le 29 octobre et 5 novembre**

Sur de la musique, ce cours assis plutôt lent vous aidera à maintenir une forme physique pour votre vie courante. Les bénéfiques au niveau de la coordination et de l'endurance musculaire aideront à maintenir votre indépendance. Une chaises peut être utilisé pour cette exercice.

01/10 - 10/12  
11:30 - 12:25