

Informations pour les inscriptions Hiver 2022

Période d'inscription formelle

Membres réguliers (Résidents DDO) seulement	Mar. 14 déc. et Mer. 15 déc.	10h-14h	En-ligne et sur-place
Membres réguliers (Résidents DDO)	Mar. 14 déc. 10h au Jeud. 16 déc. 16h		En-ligne
Membres réguliers et membres associés	Jeud. 16 déc	10h-14h	En-ligne et sur-place

Après une longue pause, plusieurs parmi vous ont apprécié un retour progressif aux activités sociales. Des ajustements ont été faits pour la session d'hiver et nous apprécions votre collaboration. Veuillez noter que cette session d'hiver, un frais sera réintroduit pour les mini-clubs hebdomadaires et les activités sociales formelles pour supporter le Club et ses activités de mieux-être social.

Les frais seront par journée pour la session.

Programme Mieux-être physique Hiver 2022

LUNDI

COURS	INSTRUCTEUR	TEMPS	LIEU	HORAIRE	# SEMAINE	PRIX	✓
Stretchalates	Lyse	9h-9h55	Gym 003	10 jan – 14 mar	10	46\$	
Yoga Chaise	Lyse	10h-10h55	Gym 003	10 jan – 14 mar	10	46\$	
Équilibre et mobilité	Lyse	11h-11h55	Gym 003	10 jan – 14 mar	10	46\$	
Entr`ainés 3	Lori	14h-14h55	Gym 019	10 jan – 21 mar	11	50\$	
Zumba Or 1	Jackie	9h45-10h40	En-ligne	10 jan – 21 mar	11	29\$	

MARDI

COURS	INSTRUCTEUR	TEMPS	LIEU	HORAIRE	# SEMAINE	PRIX	✓
Zumba	Dana	9h45-10h40	Gym 003	11 jan – 22 mar	11	50\$	
Danse en ligne 1	Nathalie	13h-14h15	Gym 003	8 fév – 22 mar	7	40\$	
Danse en ligne 3	Nathalie	14h30-15h45	Gym 003	8 fév – 22 mar	7	40\$	
Tai Chi 1/2	Colin	10h-10h55	En-ligne	11 jan – 22 mar	11	29\$	

MERCREDI

COURS	INSTRUCTEUR	TEMPS	LIEU	HORAIRE	# SEMAINE	PRIX	✓
Entr`ainés 2	Sharon	9h-9h55	Gym 019	12 jan – 23 mar	11	50\$	
Entr`ainés 1	Sharon	10h-10h55	Gym 019	12 jan – 23 mar	11	50\$	
Zumba Or 1	Jackie	9h45-10h40	Gym 003	12 jan – 23 mar	11	50\$	
Essentrics	Jackie	10h45-11h40	Gym 003	12 jan – 23 mar	11	50\$	
Yoga	Lyse	9h-9h55	En-ligne	12 jan – 16 mar	10	27\$	
Stretchalates	Lyse	10h-10h55	En-ligne	12 jan – 16 mar	10	27\$	

JEUDI

COURS	INSTRUCTEUR	TEMPS	LIEU	HORAIRE	# SEMAINE	PRIX	✓
Hatha Yoga	Elishia	9h30-10h25	Gym 019	13 jan – 24 mar	11	50\$	
Tai Chi Chaise/1	Colin	10h-10h55	Gym 003	13 jan – 24 mar	11	50\$	
Tai Chi 2	Colin	11h-11h55	Gym 003	13 jan – 24 mar	11	50\$	
Danse en ligne 2	Nathalie	14h30-15h45	Gym 003	10 fév – 24 mar	7	40\$	

VENDREDI

COURS	INSTRUCTEUR	TEMPS	LIEU	HORAIRE	# SEMAINE	PRIX	✓
Entr`ainés 2	Maya	10h30-11h25	Gym 019	14 jan – 25 mar	11	50\$	
Entr`ainés 1	Maya	11h30-12h25	Gym 019	14 jan – 25 mar	11	50\$	
Exercice pour arthrite AWISH	Beverly	10h-11h30	Gym 003	14 jan – 25 mar	11	80\$	
Entraînement fonctionnel	Kumie	13h-13h55	Gym 003	14 jan – 25 mar	11	50\$	

Programme Mieux-être social Hiver 2022

Programme « Il n'y a pas d'âge pour apprendre » Hiver 2022 *

LUNDI

COURS	TEMPS	LIEU	HORAIRE	# SEMAINE	PRIX	✓
Bridge Mini Club	12h30-15h15	Local 006	10 jan – 21 mar	11	10\$	
Samba/Canasta Mini Club	12h30-15h15	Cactus	10 jan – 21 mar	11	10\$	
Pickleball Mini Club	10h-12h30	Gym 019	10 jan – 21 mar	11	15\$	
Ping pong Mini Club	15h-18h	Gym 003	10 jan – 21 mar	11	15\$	
Club de lecture	14h-16h	Local 005	17 jan, 21 fév, 21 mar	3	Gratuit	
Technologie avec Finn *	TBD	TBD	TBD	10	Gratuit	
Coin Français *	11h-13h	Bistro	10 jan – 21 mar	11	Gratuit	

MARDI

COURS	TEMPS	LIEU	HORAIRE	# SEMAINE	PRIX	✓
Jeux Libres Activité Informelle	13h-15h	Bistro	11 jan – 22 mar	11	Gratuit	
Samba/Canasta Mini Club	12h30-15h15	Cactus	11 jan – 22 mar	11	10\$	
Tricot Activité Formelle	13h-15h	Artisanat	11 jan – 22 mar	11	Gratuit	
Espagnol 1 avec Isabel *	9h-10h30	Local 006	11 jan – 22 mar	11	90\$	
Espagnol 2 avec Isabel *	10h30-12h	Local 006	11 jan – 22 mar	11	90\$	

MERCREDI

COURS	TEMPS	LIEU	HORAIRE	# SEMAINE	PRIX	✓
Bridge Mini Club	12h30-15h15	Local 006	12 jan – 23 mar	11	10\$	
Pickleball Mini Club	12h-14h30	Gym 019 Gym 003	12 jan – 23 mar	11	15\$	
Ping pong Mini Club	15h-18h	Gym 003	12 jan – 23 mar	11	15\$	
Plaisir de l'artisanat avec Laura	13h-15h	Artisanat	12 jan – 23 mar	11	50\$	

JEUDI

COURS	TEMPS	LIEU	HORAIRE	# SEMAINE	PRIX	✓
Jeux Libres Activité Informelle	13h-15h15	Bistro Cactus	13 jan – 24 mar	11	Gratuit	
Pickleball Mini Club	12h-15h	Gym 019	13 jan – 24 mar	11	15\$	
Projet d'Art Individuel avec Shauna	13h-15h	Artisanat	13 jan – 24 mar	10	95\$	

VENDREDI

COURS	TEMPS	LIEU	HORAIRE	# SEMAINE	PRIX	✓
Bridge Mini Club	12h30-15h15	Local 006	14 jan – 18 mar	11	10\$	
Samba/Canasta Mini Club	12h30-15h15	Cactus	14 jan – 18 mar	11	10\$	
Ping pong Mini Club	15h-18h	Gym 003	14 jan – 18 mar	11	15\$	

Ateliers, Conférences et Activités Spéciales

ACTIVITÉ	TEMPS	INSCRIPTIONS	LIEU	DATE (S)	PRIX
Dîner avec TED *	11h-13h	Activité sans inscription (Max 20)	Bistro	31 jan, 18 fév, 18 mar	Gratuit
Pâtisseries *	TBD	Feuille d'inscription	Cuisine Bistro	TBD	Gratuit
Atelier de chant *	11h-13h	Inscription période formelle	Cactus	27 jan	15\$
Atelier sur la santé du plancher pelvien avec Lyse *	11h-12h	Inscription période formelle	En-ligne	14, 21, 28 jan, 4 fév	20\$
Session d'information Service Canada sur les finances *	Anglais : 13h-14h15 Français : 14h30-15h15	Activité sans inscriptions, en-ligne sur Zoom	En-ligne	23 fév	Gratuit
Club de Cinéma *	13h	Feuille d'inscription	Salle de Théâtre	26 jan, 23 fév, 16 mar	Gratuit
Série « Bien Vieillir » : Conférence Nutrition *	TBD	Billets vendus 2 semaines avant l'activité	TBD	TBD	10\$
Série « Bien Vieillir » : Atelier Premiers Soins *	TBD	Billets vendus 2 semaines avant l'activité	TBD	TBD	10\$
Série « Bien Vieillir » : Conférence LGBTQ2+ *	TBD	Billets vendus 2 semaines avant l'activité	TBD	TBD	10\$
Série « Bien Vieillir » : Atelier Forme physique	TBD	Billets vendus 2 semaines avant l'activité	TBD	TBD	10\$