

HORAIRE DES ACTIVITÉS – ÉTÉ 2026

LUNDI	CAT	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM	M	NM
Équilibre Fit	FIT	Marta	Banquet	9h00 – 9h55	Juillet 6 – Août 10	6	32 \$	38 \$
Pickleball intérieur	FIT	n/d	Edw. J	10h00 – 11h30	Juin 29 - Août 31	10	15 \$	n/d
Yoga chaise	FIT	Marta	Banquet	10h00 – 10h55	Juillet 6 – Août 10	6	32 \$	38 \$
Équilibre Fit	FIT	Marta	Banquet	11h05 – 12h00	Juillet 6 – Août 10	6	32 \$	38 \$
Entr'aînés 3	FIT	Lynn	Banquet	12h15 – 13h10	Juillet 6 – Août 24	8	42 \$	50 \$
KineAction 3	FIT	Maya	Banquet	13h30 – 14h25	Juillet 6 – Août 24	8	42 \$	50 \$
Samba / Canasta	SOC	n/d	Bistro	13h00 – 16h00	Juin 29 - Août 31	10	10 \$	n/d
Bridge social	SOC	n/d	ParkView	13h00 – 16h00	Juillet 6 - Août 31	9	10 \$	n/d
Billards	SOC	n/d	Cactus	15h00 – 17h00	Juin 29 - Août 31	10	10 \$	n/d

MARDI	CAT	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM	M	NM
Fort et Actif	FIT	Nicky	Banquet	9h30 – 10h25	Juillet 7 – Août 25	8	42 \$	50 \$
Pickleball intérieur	FIT	n/d	Edw. J	10h00 – 11h30	Juin 30 - Sept. 1	10	15 \$	n/d
KineAction 1	FIT	Maya	Banquet	10h30 – 11h25	Juillet 7 – Août 25	8	42 \$	50 \$
KineAction 2	FIT	Maya	Banquet	11h30 – 12h25	Juillet 7 – Août 25	8	42 \$	50 \$
Samba / Canasta	SOC	n/d	Bistro	12h00 – 15:00	Juin 30 – Sept. 1	10	10 \$	n/d
Danse en ligne 1	FIT	Nathalie	Banquet	13h00 – 14h15	Juillet 7 – Août 25	8	53 \$	61 \$
Danse en ligne 4	FIT	Nathalie	Banquet	14h20 – 15h35	Juillet 7 – Août 25	8	53 \$	61 \$
Billards	SOC	n/d	Cactus	15h00 – 17h00	Juin 30 – Sept. 1	10	10 \$	n/d
Jeux	SOC	n/d	Cactus	15h00 – 17h00	Juin 30 – Sept. 1	10	10 \$	n/d
Ping Pong	FIT	n/d	Edw. J	15h00 – 18h00	Juin 30 - Sept 1	9	15 \$	n/d
Danse en ligne 2	FIT	Nathalie	Banquet	15h40 – 16:55	Juillet 7 – Août 25	8	53 \$	61 \$
Billards	SOC	n/d	Cactus	17h10 – 19h10	Juin 30 – Sept. 1	10	10 \$	n/d

MERCREDI	CAT	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM	M	NM
Entr'aînés 2	FIT	Sharon	Banquet	9h00 - 9h55	Juillet 8 – Août 26*	7	37 \$	44 \$
Yoga	FIT	Subanki	ParkView	9h30 – 10h45	Juillet 8 – Août 26*	7	46 \$	53 \$
Bridge social	SOC	n/d	Bistro	9h30 – 12h25	Juillet 8 – Sept. 2	9	10 \$	n/d
Pickleball intérieur	FIT	n/d	Edw. J	10h00 – 11h30	Juillet 8 – Sept. 2	9	15 \$	n/d
Entr'aînés 1	FIT	Sharon	Banquet	10h05 – 11h00	Juillet 8 – Août 26*	7	37 \$	44 \$
Étirement et force	FIT	Lynn	Banquet	12h00 - 12h55	Juillet 8 – Août 26*	7	37 \$	44 \$
Fit yoga chaise	FIT	Nicky	Banquet	13h00 - 13h55	Juillet 8 – Août 26*	7	37 \$	44 \$
Mah Jongg	SOC	n/d	Bistro	13h00 – 16h00	Juillet 8 – Sept. 2	9	10 \$	n/d
Billards	SOC	n/d	Cactus	15h00 – 17h00	Juillet 8 – Sept. 2	9	10 \$	n/d
Ping Pong	FIT	n/d	Edw. J	15h00 – 18h00	Juillet 8 – Sept. 2	9	15 \$	n/d

JEUDI	CAT	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM	M	NM
Peinture à l'huile	APP	Jacinta	Edw. J	9h30 – 12h00	Juillet 9 - Juillet 30	4	80 \$	88 \$
Tai Chi Kung	FIT	Colin	ParkView	10h00 – 10h55	Juillet 9 - Août 20	7	37 \$	44 \$
KineAction 3	FIT	Maya	Banquet	10h30 – 11h25	Juillet 9 - Août 20	7	37 \$	44 \$
Fit yoga chaise	FIT	Dana	Banquet	11h30 – 12h25	Juillet 9 - Août 20	7	37 \$	44 \$
Zumba Or	FIT	Dana	Banquet	12h40 - 13h35	Juillet 9 - Août 20	7	37 \$	44 \$
Mah Jongg	SOC	n/d	Bistro	13h00 – 16h00	Juillet 2 – Sept. 3	10	10 \$	n/d
Pickleball intérieur	FIT	n/d	Edw. J	15h00 – 16h30	Juillet 2 – Sept. 3	10	15 \$	n/d
Billards	SOC	n/d	Cactus	15h00 – 17h00	Juillet 2 – Sept. 3	10	10 \$	n/d
Jeux	SOC	n/d	Cactus	15h00 – 17h00	Juillet 2 – Sept. 3	10	10 \$	n/d
Billards	SOC	n/d	Cactus	17h10 – 19h10	Juillet 2 – Sept. 3	10	10 \$	n/d

VENDREDI	CAT	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM	M	NM
Pickleball intérieur	FIT	n/d	Edw. J	10h00 – 11h30	Juillet 3 – Sept. 4	10	15 \$	n/d
Stretchalates	FIT	Lilly	ZOOM	11h30 – 12h25	Juillet 10 – Août 28	8	42 \$	50 \$
Samba / Canasta	SOC	n/d	Bistro	13h00 – 16h00	Juillet 3 – Sept. 4	10	10 \$	n/d
Ping Pong	FIT	n/d	Edw. J	15h00 – 18h00	Juillet 3 – Sept. 4	10	15 \$	n/d

DIMANCHE	CAT	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM	M	NM
Samba / Canasta	SOC	n/d	Bistro	13h00 – 16h00	Juin 28 – Sept. 6*	10	10 \$	n/d
Ping Pong	FIT	n/d	Edw. J	15h00 – 18h00	Juin 28– Sept. 6	11	15 \$	n/d

RENSEIGNEMENTS SUR L'ADHÉSION ET L'INSCRIPTION

ADHÉSION 2025-2026 Membre régulier - 5 \$ Membre associé - 20 \$

Inscription EN LIGNE à ddoclub55.com Membre régulier : à partir du mardi 9 juin à 10 h Membre associé : à partir du jeudi 11 juin à 10 h

Inscription EN PERSONNE Le bureau sera ouvert de 10 h à 14 h aux dates suivantes : Membre régulier : à partir du mardi 9 juin Membre associé : à partir du jeudi 11 juin Ouvert à tous : à partir du 15 juin durant les heures régulières Adresse du bureau: 12001, Boul. De Salaberry, entrée 5A

Inscription par procuration : Pendant les périodes d'inscription, une personne peut inscrire elle-même, un membre de sa famille et/ou une autre personne résidant dans son foyer 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 : *Veuillez consulter votre reçu pour connaître les dates où il n'y a pas de cours.
Note : M : Tarif membre NM : Tarif non-membre
Horaires en date du 16 juin, sous réserve de modifications sans préavis.

FITNESS
SOCIAL
APPRENDRE

Centre Civique DDO, 12001, boul. de Salaberry (entrée 5A)
Chalet Edward Janiszewski (Edw. J.), 264, rue Ernest