

## HORAIRE DU PROGRAMME PRINTEMPS 2025

**LUNDI** (Aucune activités le 21 avril et 19 mai)

COURS	CAT.	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	M	NM
Stretchalates	PHY	Lyse	Banquet	9h00 – 9h55	31 mars - 9 juin	9	47 \$	56 \$
Entr'aînés 2	PHY	Sharon	Edw. J	9h00 – 9h55	31 mars - 16 juin	10	53 \$	63 \$
Équilibre Fit	PHY	Lyse	Banquet	10h05 – 11h00	31 mars - 9 juin	9	47 \$	56 \$
Entr'aînés 1	PHY	Sharon	Edw. J	10h10 – 11h05	31 mars - 16 juin	10	53 \$	63 \$
Bridge inter.	APP	Phil	Vue sur parc	10h30 - 12h00	31 mars - 2 juin	8	30 \$	38 \$
Équilibre et Mobilité	PHY	Lyse	Banquet	11h10– 12h05	31 mars - 9 juin	9	47 \$	56 \$
Entr'aînés 3	PHY	Lynn	Edw. J	11h25 – 12h20	31 mars - 16 juin	10	53 \$	63 \$
Espagnol inter. 1	APP	Isabel	Multimédia	11h30 - 13h00	31 mars - 9 juin	9	81 \$	90 \$
Zumba Or	PHY	Jackie	Banquet	12h30 - 13h25	31 mars - 16 juin	10	53 \$	63 \$
Bridge Social	SOC	ND	Bistro	13h00 - 16h00	31 mars - 23 juin *	10	10 \$	ND
Espagnol Avancé	APP	Isabel	Multimédia	13h00 - 14h25	31 mars - 9 juin	9	81 \$	90 \$
Pickleball (intro)	PHY	Kathleen	Edw. J	14h30 - 16h00	31 mars - 23 juin	11	15 \$	ND
Pickleball Mod.	PHY	ND	Edw. J	16h15 - 17h45	31 mars - 23 juin	11	15 \$	ND
Billard	SOC	ND	Cactus	15h00 – 17h00	31 mars - 23 juin *	10	10 \$	ND

**MARDI**

COURS	CAT.	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	M	NM
Espagnol -Début	APP	Isabel	Multimédia	9h00 - 10h30	1 avril - 3 juin	10	90 \$	100 \$
Pickleball Mod.	PHY	ND	Edw. J	9h00 - 10h25	1 avril - 17 juin	12	15 \$	ND
Bridge début.	APP	Phil	Vue sur parc	10h00 - 12h00	1 avril - 20 mai	8	30 \$	38 \$
Rev. doucement aux Exercices	PHY	Fiona	Banquet	10h15 – 11h10	1 avril - 17 juin	12	63 \$	75 \$
Entr'aînés 3	PHY	Maya	Edw. J	10h30 - 11h25	1 avril - 17 juin	12	63 \$	75 \$
Entr'aînés 2	PHY	Fiona	Banquet	11h20 – 12h15	1 avril - 17 juin	12	63 \$	75 \$
Espagnol inter 2	APP	Isabel	Multimédia	10h30 - 11h55	1 avril - 3 juin	10	90 \$	100 \$
Tai Chi Kung 1	PHY	Colin	Sunnybrooke	11h20 – 12h15	1 avril - 10 juin*	10	53 \$	63 \$
Essentrics	PHY	Jackie	Edw. J	12h30 - 13h25	1 avril - 17 juin	12	63 \$	75 \$
Samba / canasta	SOC	ND	Bistro	13h00 - 16h00	1 avril - 17 juin *	11	10 \$	ND
Danse en Ligne 1	PHY	Nathalie	Banquet	13h00 – 14h15	1 avril - 17 juin **	10	66 \$	76 \$
Danse en Ligne 4	PHY	Nathalie	Banquet	14h20 – 15h35	1 avril - 17 juin **	10	66 \$	76 \$
Ping Pong	PHY	ND	Edw. J	15h00 - 18h00	1 avril - 17 juin	12	15 \$	ND
Billard	SOC	ND	Cactus	15h00 – 17h00	1 avril - 17 juin *	11	10 \$	ND
Jeux	SOC	ND	Cactus	15h00 – 17h00	1 avril - 17 juin *	11	10 \$	ND
Danse en Ligne 2	PHY	Nathalie	Banquet	15h40 – 16h55	1 avril - 17 juin **	10	66 \$	76 \$
Billard	SOC	ND	Cactus	17h10 - 19h10	1 avril - 17 juin *	11	10 \$	ND

**MERCREDI**

COURS	CAT.	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	M	NM
Hatha et Flow Fusion	PHY	Subanki	Banquet	8h45 – 9h55	2 avril - 18 juin *	11	72 \$	83 \$
Entr'aînés 2	PHY	Sharon	Edw. J	9h00 – 9h55	2 avril - 18 juin	12	63 \$	75 \$
Bridge Social	SOC	ND	Bistro	9h30 - 12h25	2 avril - 25 juin *	12	10 \$	20 \$
Yoga Doux	PHY	Subanki	Banquet	10h10 - 11h20	2 avril - 18 juin *	11	72 \$	83 \$
Entr'aînés 1	PHY	Sharon	Edw. J	10h10 – 11h05	2 avril - 18 juin	12	63 \$	75 \$
Groupe de chant	APP	Susanna	Vue sur Parc	10h30 - 12h00	7 mai - 18 juin	7	62 \$	69 \$
Pickleball Mod.	PHY	ND	Edw. J	11h15 - 12h35	9 avril - 25 juin	12	15 \$	ND
Yoga Chaise	PHY	Lyse	Banquet	11h30 - 12h25	2 avril - 11 juin	11	58 \$	69 \$
Mah Jongg	SOC	ND	Bistro	13h00 - 16h00	2 avril - 25 juin *	13	10 \$	20 \$
Tricot	SOC	ND	Multimédia	13h00 - 16h00	2 avril - 25 juin	13	Grat.	ND
Étirement et force pour la vitalité	PHY	Lynn	Banquet	13h20 – 14h15	2 avril - 18 juin*	11	58 \$	69 \$
Ping Pong	PHY	ND	Edw. J	15h00 - 18h00	2 avril - 25 juin	13	15 \$	ND

Physique: PHY

Social: SOC

Apprendre: APP



### JEUDI

COURS	CAT.	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	M	NM
Peinture à l'huile	APP	Jacinta	Edw. J	9h30 - 12h00	3 avril - 5 juin	10	200 \$	220 \$
Français inter.	APP	Johanne	Multimédia	10h00 - 11h30	10 avril - 12 juin *	9	77 \$	86 \$
Circuit d'Entrain. Pour Hommes	PHY	Marc	Banquet	10h00 - 10h55	3 avril - 19 juin	12	63 \$	75 \$
Tai Chi Kung 2	PHY	Colin	Sunnybrooke	11h20 - 12h15	3 avril - 12 juin	11	58 \$	69 \$
Circuit d'Entrain. Pour Tous	PHY	Marc	Banquet	11h05 - 12h00	3 avril - 19 juin	12	63 \$	75 \$
Pickleball Mod.	PHY	ND	Edw. J	13h00 - 14h30	10 avril - 26 juin	12	15 \$	ND
Pickleball Mod.	PHY	ND	Edw. J	14h30 - 16h00	10 avril - 26 juin	12	15 \$	ND
Danse en ligne un mur	PHY	Nathalie	Banquet	13h00 - 14h00	3 avril - 12 juin **	10	53 \$	63 \$
Entr'aînés chaise	PHY	Lynn	Sunnybrooke	12h30 - 13h25	3 avril - 12 juin	11	58 \$	69 \$
Mah Jongg	SOC	ND	Bistro	13h00 - 16h00	3 avril - 26 juin *	12	10 \$	15 \$
Danse en ligne 3	PHY	Nathalie	Banquet	14h05 - 15h20	3 avril - 12 juin **	10	66 \$	76 \$
Billard	SOC	ND	Cactus	15h00 - 17h00	3 avril - 26 juin *	10	10 \$	ND
Jeux	SOC	ND	Cactus	15h00 - 17h00	3 avril - 26 juin *	10	10 \$	ND
Billard	SOC	ND	Cactus	17h10 - 19h10	3 avril - 26 juin *	10	10 \$	ND
Pickleball Mod.	PHY	ND	Edw. J	18h00 - 19h30	3 avril - 26 juin	13	15 \$	ND

### VENDREDI (Aucune activités le vendredi 18 avril)

COURS	CAT.	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	M	NM
Yoga Chaise	PHY	Dana	Sunnybrooke	10h00 - 11h00	4 avril - 13 juin	10	53 \$	63 \$
English Tea	SOC	ND	Bistro	10h00 - 11h00	4 avril - 20 juin *	8	Grat.	ND
Entr'aînés 3	PHY	Maya	Edw. J	10h30 - 11h25	4 avril - 20 juin	9	47 \$	56 \$
Café français	SOC	ND	Bistro	11h00 - 12h00	4 avril - 20 juin *	8	Grat.	ND
Exercice pour l'arthrite	PHY	Beverly	Sunnybrooke	11h10 - 12h40	4 avril - 13 juin	10	88 \$	98 \$
Stretchalates	PHY	Lyse	ZOOM	11h30 - 12h25	4 avril - 13 juin	10	53 \$	63 \$
Entr'aînés 2	PHY	Maya	Edw. J	11h35 - 12h30	4 avril - 20 juin	9	47 \$	56 \$
Entr'aînés 1	PHY	Maya	Edw. J	12h40 - 13h35	4 avril - 20 juin	9	47 \$	56 \$
Samba / canasta	SOC	ND	Bistro	13h00 - 16h00	4 avril - 27 juin *	11	10 \$	ND
Ping Pong	PHY	ND	Edw. J	15h00 - 18h00	4 avril - 27 juin	12	15 \$	ND

### SAMEDI

COURSE	CAT.	INSTRUCTOR	LOCATION	HOURS	DATES	# WKS	M	NM
Pickleball Mod.	PHY	ND	Edw. J	9h00 - 10h25	5 avril - 28 juin	13	15 \$	ND
Pickleball Mod.	PHY	ND	Edw. J	10h30 - 12h00	5 avril - 28 juin	13	15 \$	ND
Pickleball Mod.	PHY	ND	Edw. J	13h00 - 14h30	5 avril - 28 juin	13	15 \$	ND
Samba / canasta	SOC	ND	Bistro	13h00 - 16h00	19 avril - 28 juin *	9	10 \$	ND

### DIMANCHE (Aucune activités le dimanche 20 avril)

COURS	CAT.	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	M	NM
Samba / canasta	SOC	ND	Bistro	13h00 - 16h00	6 avril - 29 juin*	12	10 \$	ND
Pickleball Mod.	PHY	ND	Edw. J	13h00 - 14h45	6 avril - 29 juin*	12	15 \$	ND
Ping Pong	PHY	ND	Edw. J	15h00 - 18h00	6 avril - 29 juin*	12	15 \$	ND

\* Pour vérifier les dates où il n'y a pas de cours, veuillez consulter votre reçu.

\*\* Le prix inclut aussi le party du 17 juin.

### L'ESCAPEDE - inscription requise, paiement individuel

JOUR	CAT.	DATE	HEURES	RESTAURANT	ADRESSE
Dimanche	SOC	27 avril.	11h30	Maurizio	2738 bd Saint-Charles, Kirkland
Samedi	SOC	24 mai.	17h30	Aikawa Sushi	6321 Trans-Canada, local 148
Dimanche	SOC	29 juin.	11h30	Grill Select	2756 Boul St-Charles, Kirkland

### EMPLACEMENT DES SALLES ET CHALETS

LIEU	ADRESSE
Centre Civique DDO	12001 Boul. de Salaberry, DDO, H9B 2A7
Chalet Edward Janiszewski (Edw.J)	264 Rue Ernest, DDO, H9A 3G6
Chalet Sunnybrooke	7 Rue Cadman, DDO, H9B 1X5