Club des aînés DDO
DDO Seniors Club

HORAIRE DE LA PROGRAMMATION – PRINTEMPS 2026

LUNDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES*	# SEM.	M	NM	CODE
Stretchalates	Marta	Banquet	9h00 - 9h55	13 avril - 22 juin*	9	47 $	56 $	4071-P26
Entr'aînés 2	Sharon	Terry Fox	9h00 - 9h55	13 avril - 15 juin*	9	47 $	56 $	4029-P26
Yoga chaise	Marta	Banquet	10h05 - 11h00	13 avril - 22 juin*	9	47 $	56 $	4115-P26
Entr'aînés 1	Sharon	Terry Fox	10h10 - 11h05	13 avril - 15 juin*	9	47 $	56 $	4030-P26
Équilibre Fit	Marta	Banquet	11h10 - 12h05	13 avril - 22 juin*	9	47 $	56 $	4137-P26
Entr'aînés 3	Lynn	Terry Fox	11h30 - 12h25	13 avril - 15 juin*	9	47 $	56 $	4018-P26
Espagnol - interm. 1	Isabel	Multimédia	11h30 - 13h00	13 avril - 22 juin*	10	90 $	100 $	4133-P26
Zumba Or léger	Jackie	Banquet	12h30 - 13h25	13 avril - 8 juin*	8	42 $	50 $	4015-P26
KineAction 3 (debout/au sol)	Maya	Terry Fox	13h00 -13h55	13 avril - 15 juin*	7	37 $	44 $	4019B-P26
Bridge Social	n/d	Bistro	13h00 - 16h00	13 avril - 22 juin*	10	10 $	n/a	4510A-P26
Espagnol - avancé	Isabel	Multimédia	13h00 - 14h25	13 avril - 22 juin*	10	90 $	100 $	4136-P26
Danse du monde	Ana	Banquet	13h40 - 14h35	13 avril - 22 juin*	9	47 $	56 $	4084-P26
Billard	n/d	Cactus	15h00 - 17h00	13 avril - 22 juin*	10	10 $	n/a	4515G-P26

MARDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES*	# WKS.	M	NM	CODE
Espagnol - débutant	Isabel	Multimédia	9h00 - 10h30	14 avril - 23 juin*	10	90 $	100 $	4135-P26
Revenir aux Exercices	Fiona	Banquet	10h15 - 11h10	14 avril- 16 juin*	9	47 $	56 $	4037-P26
Bridge - intermédiaire	Debby	Bistro	10h30 - 12h00	7 avril - 23 juin*	10	30 $	n/a	4140-P26
KineAction 3 (debout/au sol)	Maya	Terry Fox	10h30 - 11h25	7 avril - 16 juin*	8	42 $	50 $	4019A-P26
Entr'aînés 2	Fiona	Banquet	11h20 - 12h15	14 avril- 16 juin*	9	47 $	56 $	4036-P26
Espagnol - interm. 2	Isabel	Multimédia	10h30 - 11h55	14 avril - 23 juin*	10	90 $	100 $	4134-P26
Tai Chi Kung	Colin	Sunnybrooke	10h30 - 11h25	14 avril - 16 juin	10	53 $	63 $	4121-P26
KineAction 1 (sur chaise)	Maya	Terry Fox	11h35 - 12h30	7 avril - 16 juin*	8	42 $	50 $	4028A-P26
Essentrics	Jackie	Sunnybrooke	12h30 - 13h25	14 avril - 16 juin	10	53 $	63 $	4033-P26
KineAction 2 (assis/debout)	Maya	Terry Fox	12h40 - 13h35	7 avril - 16 juin*	8	42 $	50 $	4021A-P26
Tricot	n/d	Multimédia	13h00 - 15h00	7 avril - 23 juin*	11	Gratuit	n/a	4521-P26
Danse en ligne 1	Nathalie	Banquet	13h00 - 14h15	14 avril- 16 juin*	6	39 $	45 $	4101-P26
Samba/canasta	n/d	Bistro	13h00 - 16h00	7 avril - 23 juin*	11	10 $	n/a	4511B-P26
Club de lecture	n/d	Multimédia	13h30 - 14h30	21 AV,19 MA,16 JN	3	Gratuit	n/a	4525-P26
Zumba Or modéré	Jackie	Sunnybrooke	13h30 - 14h25	14 avril - 16 juin	10	53 $	63 $	4012-P26
Danse en ligne 4	Nathalie	Banquet	14h20 - 15h35	14 avril- 16 juin*	6	39 $	45 $	4103-P26
Ping Pong	n/d	Edw. J	15h00 - 18h00	7 avril - 23 juin	11	15 $	n/a	4302A-P26
Billard	n/d	Cactus	15h00 - 17h00	7 avril - 23 juin*	11	10 $	n/a	4515A-P26
Jeux	n/d	Cactus	15h00 - 17h00	7 avril - 23 juin*	11	10 $	n/a	4514A-P26
Danse en ligne 2	Nathalie	Banquet	15h40 - 16h55	14 avril- 16 juin*	6	39 $	45 $	4108-P26
Billard	n/d	Cactus	17h10 - 19h10	7 avril - 23 juin*	11	10 $	n/a	4515B-P26
Fort & Actif	Nicky	Terry Fox	17h30 - 18h25	14 avril- 16 juin	10	53 $	63 $	4600-P26

MERCREDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES*	# WKS.	M	NM	CODE
Hatha et Flow Fusion	Subanki	Banquet	8h45 - 9h55	8 avril - 10 juin*	9	59 $	68 $	4112-P26
Entr'aînés 2	Sharon	Terry Fox	9h00 - 9h55	15 avril - 17 juin	10	53 $	63 $	4020-P26
Bridge	n/d	Bistro	9h30 - 12h25	8 avril -17 juin*	9	10 $	n/a	4510B-P26
Yoga Doux	Subanki	Banquet	10h10 - 11h20	8 avril - 10 juin*	9	59 $	68 $	4111-P26
Entr'aînés 1	Sharon	Terry Fox	10h10 - 11h05	15 avril - 17 juin	10	53 $	63 $	4027-P26
Exercice pour l'arthrite	Caroline H	Banquet	11h30 - 13h00	8 avril - 17 juin*	9	81 $	90 $	4022-P26
Mah Jongg Américain	n/d	Bistro	13h00 - 16h00	8 avril -17 juin*	9	10 $	n/a	4164C-P26
Étirement et force (debout et au sol)	Lynn	Banquet	13h30 - 14h25	8 avril - 17 juin*	9	47 $	56 $	4074-P26
Billard	n/d	Cactus	15h00 - 17h00	8 avril -17 juin*	9	10 $	n/a	4515E-P26
Ping Pong	n/d	Edw. J	15h00 - 18h00	8 avril - 17 juin	11	15 $	n/a	4302B-P26

Club des aînés DDO
DDO Seniors Club

JEUDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES*	# WKS.	M	NM	CODE
Peinture à l'huile	Jacinta	Edw. J	9h30 - 12h00	16 avril-18 juin	10	200 $	220 $	4152-P26
Conversation-Français - débutant	Johanne	Bistro	9h00 - 9h55	16 avril- 4 juin*	7	Gratuit	n/a	4527A-P26
Circuit d'Entrain. Tous	Marc	Banquet	9h00 - 9h55	16 avril-25 juin*	10	53 $	63 $	4031-P26
Circuit d'Entrain. Hommes	Marc	Banquet	10h00 - 10h55	16 avril-25 juin*	10	53 $	63 $	4034-P26
Tai Chi Kung	Colin	Sunnybrooke	10h30 - 11h25	23 avril-18 juin	9	47 $	56 $	4123-P26
Étirement et force (debout et chaise)	Lynn	Banquet	11h15 - 12h10	16 avril-25 juin	10	53 $	63 $	4074A-P26
Fit Yoga chaise	Nicky	Sunnybrooke	12h30 - 13h25	16 avril-18 juin	10	53 $	63 $	4016-P26
Danse en ligne un mur	Nathalie	Banquet	13h00 - 14h00	16 avril-25 juin*	7	37 $	44 $	4104-P26
Groupe de chant	Susanna	Vue sur Parc	13h00 - 14h25	16 avril-25 juin*	7	63 $	70 $	4154-P26
Mah Jongg Américain	n/d	Bistro	13h00 - 16h00	16 avril-25 juin*	9	10 $	n/a	4164-P26
Danse en ligne 3	Nathalie	Banquet	14h05 - 15h20	16 avril-25 juin*	7	46 $	53 $	4102-P26
Billard	n/d	Cactus	15h00 - 17h00	16 avril-25 juin*	9	10 $	n/a	4515C-P26
Jeux	n/d	Cactus	15h00 - 17h00	16 avril-25 juin*	9	10 $	n/a	4514B-P26
Billard	n/d	Cactus	17h10 - 19h10	16 avril-25 juin*	9	10 $	n/a	4515D-P26

VENDREDI	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES*	# WKS.	M	NM	CODE
Conversation-Anglais	n/d	Bistro	10h00 - 11h00	17 avril - 26 juin*	9	Gratuit	n/a	4526-P26
KineAction 3 (debout/au sol)	Maya	Terry fox	10h30 - 11h25	10 avril - 12 juin*	7	37 $	44 $	4019-P26
Conversation-Français - intermédiaire	n/d	Bistro	11h00 - 12h00	17 avril - 26 juin*	9	Gratuit	n/a	4527-P26
Fit Yoga chaise	Dana	Sunnybrooke	11h30 - 12h25	17 avril - 19 juin	10	53 $	63 $	4115B-P26
Stretchalates	Lilly	ZOOM	11h30 - 12h25	17 avril - 26 juin	11	58 $	69 $	Z4070-P26
KineAction 1 (sur chaise)	Maya	Terry fox	11h35 - 12h30	10 avril - 12 juin*	7	37 $	44 $	4028-P26
Zumba Fitness plus	Dana	Sunnybrooke	13h00 - 13h55	17 avril - 19 juin	10	53 $	63 $	4015A-P26
KineAction 2 (assis/debout)	Maya	Terry fox	12h40 - 13h35	10 avril - 12 juin*	7	37 $	44 $	4021-P26
Samba / Canasta	n/d	Bistro	13h00 - 16h00	17 avril - 26 juin*	10	10 $	n/a	4511C-P26
Ping Pong	n/d	Edw. J	15h00 - 18h00	10 avril - 26 juin	11	15 $	n/a	4302C-P26

DIMANCHE	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES*	# WKS.	M	NM	CODE
Samba / Canasta	n/d	Bistro	13h00 - 16h00	12 avril - 21 juin	11	10 $	n/a	4511A-P26
Ping Pong	n/d	Edw. J	15h00 - 18h00	12 avril - 21 juin	11	15 $	n/a	4302D-P26

RÉSERVEZ LES DATES POUR BINGO ET WHIST

WHIST MILITAIRE - 20 avril et 25 mai

BINGO - 22 avril et 20 mai

Restez à l'affût des sorties L'Escapade — détails à venir durant la session.

ADHÉSION MEMBRE 2025-2026
Membre régulier - 15 $
Membre associé - 35 $

Inscription EN LIGNE à ddoclub55.com
Membre rég. : À partir du mardi 31 mars à 10h
Membre ass.: À partir du jeudi 2 avril. à 10h

Inscription EN PERSONNE
Le bureau sera ouvert de 10 h à 14 h aux dates suivantes:
Adresse du bureau: 12001, Boul. De Salaberry, entrée 5A
Membre régulier: À partir du mardi, 31 mars
Membre associé: À partir du jeudi, 2 avril
Non-membre: À partir du mardi, 7 avril
Ouvert à tous: À partir du 7 avril, heures régulières du bureau

Inscription par PROCURATION : Pendant les périodes d'inscription, une personne peut s'inscrire pour elle-même, un membre de sa famille et/ou un seul autre membre du ménage, qui remplit les conditions d'adhésion au Club. Toutefois, les nouveaux membres doivent se présenter en personne, et ne peuvent être inscrits par procuration.

*Légende: * Dates: Vérifiez votre reçu pour les journées où il n'y a pas de cours*
Légende: M: Tarif membre NM: Tarif non-membre
Horaire en date du 24 mars, sujet à changement sans préavis

FITNESS
SOCIAL
APPRENDRE

Découvrez notre pickleball modifié. Consultez l'horaire dans un document distinct.

Centre Civique DDO situé au 12001, boul. de Salaberry (entrée 5A)
Chalet Edward Janiszewski (Edw. J) situé au 264, rue Ernest
Chalet Terry Fox situé au 80, rue Westpark
Chalet Sunnybrooke, situé au 7, rue Cadman