

Programmation d'hiver 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Mandala Créatif 10h30-12h00 Lise	Yoga et relaxation 10h30-12h00 Julie		Conditionnement physique 50 ans et + : 10h00-12h30 Pour tous : 11h15-12h15 Julie et Dariusz
Ciné Starz 12h30-16h00 Carole et Dariusz	Cardio Santé 13h30-16h30 Julie et Dariusz	Activité croissance personnelle 10h30-12h00 Dariusz	Atelier de cuisine 12h30 à 16h30 Carole Cadieux	Diner libre 11h à 13h00
Badminton 13h30-15h30 Julie et Lise	Informatique 13h00-15h30 Mario	Ensemble vocal 13h00-15h30 Andrée	Cardio Santé 13h30-16h30 Julie et Dariusz	Bingo 13h30-15h30 Andrée et Mario
Hockey Balle 19h00-20h30 Julie et Dariusz	Préparation souper 13h00-16h00 Lise	Cinéma Maison 13h00-15h30 Lise	Atelier artistique Andrée 13h30-15h30	Hockey Balle 15h00-16h30 Julie et Dariusz
Bingo 18h30-20h30 Lise et Carole	Souper communautaire 16h00-18h30 Lise, Louise et Carole	Informatique 13h00-15h30 Mario	Danse 18h30-20h30 Louis et Louise	
		Café-rencontre 18h30-20h30 Andrée et Louis		
		Café internet 18h15-20h30 Mario		

Diner libre : apportez votre lunch et venez manger au centre. La carte de membre est obligatoire

Adresses des sites à l'extérieur du centre de jour l'Échelon

Cinéma Starz (toutes les sessions)

7305 boul. Langelier, Saint-Léonard, H1S 1V6

514-899-1999 Métro Langelier, autobus 33 N, descendre carrefour Langelier



Tennis (session printemps-été)

15 200 rue Sherbrooke Est, Pointe-aux-Trembles

Métro Honoré-Beaugrand, autobus 186 E

Descendre à la polyvalente Pointe-aux-Trembles (Parc ESPAT)

Cardio-Santé

Badminton

Hockey Ball (vendredi)

Centre Roussin

12 125, rue Notre-Dame Est

514-645-4519

Métro Honoré-Beaugrand, autobus 189 E

Descendre boul. St-Jean-Baptiste



Hockey balle (toutes les sessions) et

Balle molle session été)

Centre Édouard-Rivet

11 111 rue Notre-Dame Est

514-640-2737

Métro Honoré-Beaugrand, autobus 189 E

Descendre à la rue Lessage

