

Programmation d'été 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Mandala Créatif 10h30-12h00 Lise	Pétanques 13h-15h00 Carole et Julie		Conditionnement physique 50 ans et + : 10h00-11h00 Pour tous : 11h15-12h15 Julie et Dariusz
Ciné Starz 12h30-16h00 Carole et Louise	Activité croissance personnelle 10h30-12h00 Dariusz	Ensemble vocal 13h00-15h30 Andrée	Cardio Santé 13h30-16h30 Julie et Dariusz	Bingo 13h30-15h30 Andrée et Mario
Groupe entendeurs voix 13h30 à 15h00 Dariusz	Yoga et relaxation 10h30-12h00 Julie	Cinéma Maison 13h00-15h30 Lise	L'expression par la création Andrée 13h30-15h30	
Tennis 13h30-15h30 Julie et Lise	Cardio Santé 13h30-16h30 Julie et Dariusz	Informatique 13h30-15h30 Mario	Danse 18h30-20h30 Louis et Louise	
Balle molle 17h30-19h30 Julie et Dariusz	Informatique 13h30-15h30 Mario	Balle molle 17h30-19h30 Julie et Dariusz		
Bingo 18h30-20h30 Lise et Carole	Préparation souper 13h00-16h00 Lise	Café rencontre 18h30-20h30 Andrée et Louis		
	Souper communautaire 16h00-18h30 Lise, Louise et Carole	Café internet 18h15-19h15 Mario		
		Café internet 19h30-20h30 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

Centre Roussin

12 125, rue Notre-Dame Est

514-645-4519

Métro Honoré-Beaugrand, autobus 189 E

Descendre boul. St-Jean-Baptiste



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