

Programmation d'hiver 2020

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

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

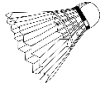
Adresses des sites à l'extérieur du centre de jour l'Échelon



Cinéma Starz

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

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



Cardio-Santé

Badminton

Hockey Balle (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 (Lundi)

Centre Édouard-Rivet

11 111 rue Notre-Dame Est

514-640-2737

Métro Honoré-Beaugrand, autobus 189 E

Descendre à la rue Lessage