

<u>SALON</u> <u>BLANC</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h45 à 20h30	8h à 20h	8h à 20h	9h45 à 20h	9h30 à 20h	9h à 20h
AM	<u>Robert</u> 10h à 11h Danse en ligne 30\$	<u>Zahra</u>  8h à 10h Cours de dessin 180\$ 10h15 à 11h Mise en forme <u>avancée</u> 18\$ 11h15 à 12h Exercices d'étirement 18\$	<u>Zahra</u>  8h à 10h Cours de dessin 180\$ 10h15 à 11h Mise en forme 18\$ 11h15 à 12h Exercices d'étirement 18\$	<u>Zumdanse</u> 10h à 11h Zumba gold 30\$ 11h15 à 12h Exercices d'étirement 18\$	10h15 à 11h Mise en forme * 18\$ 11h15 à 12h Exercices d'étirement * 18\$	<u>Zumdanse</u>  10h à 11h Zumba parent/enfant 140\$
PM	13h 15h20 Scrabble duplicata Gratuit 15h30 à 17h30  Club de tricot Gratuit	13h à 14h Tai chi 18\$ 14h15 à 15h15 Tai chi avancé 18\$ <u>Grandir Sans</u> <u>Frontière</u> 15h30 à 16h30 Atelier informatique 25\$	13h15 à 14h15 Espagnol niveau 3 18\$ 14h30 à 15h30 Conversation espagnole 18\$ 15h45 à 16h45 Espagnol niveau 2 18\$	13h à 14h Espagnol niveau 1 18\$ 14h15 à 15h45  Conversation française 18\$	<u>Robert</u> 12h45 à 13h45 Danse en ligne 30\$ 14h00 à 15h30 Bridge débutant 70\$ 15h00 à 17h00 Bridge libre 18\$	12h à 19h45 Salon noir Activités libres
SOIRÉE	<u>Zumdanse</u>  19h30 à 20h30 Zumba 140\$	<u>Marie</u>  18h à 19h15 Yoga 100\$	<u>Zumdanse</u>  18h30 à 19h30 Zumba 140\$	<u>Marie</u>  18h à 19h15 Yoga 100\$	16h à 19h45 Salon noir Activités libres	



STATION Programmation d'hiver - 50 ans et plus

16 janvier au 7 avril 2017

Inscriptions le **mercredi 11 janvier entre 10h à 17h**
en ligne au www.actionpreventionverdun.org ou en personne à La Station

La carte de membre est disponible au coût de 20\$ par année.

Les autres informations

Conférence: Les brunch-conférences auront lieu les derniers vendredis de chaque mois dans le salon blanc. Restez à l'affut pour connaître les thèmes mensuels.

Tarification: Les frais d'activité ont été majoré de l'équivalent des taxes provinciales et fédérales afin d'acquitter celles-ci. Sachez que tous nos prix sont taxes incluses. Merci de votre compréhension.

Paiement: Les frais d'activité sont payables sur place en argent comptant et par carte de crédit ainsi qu'en ligne par carte de crédit.

Tapis de yoga: Les tapis de yoga sont disponibles au prix de 15\$. Il est de la responsabilité des membres de fournir leur tapis.

Livre d'espagnol: les livres d'espagnol sont disponibles au coût de 20\$ et les corrigés au coût de 6\$.

Club photo: Le salon noir est réservé pour le club photo le mercredi de 10h à 12h. L'activité est gratuite.

Zumba: Notre partenaire Zumdance organise le lundi et le mercredi des activités de zumba. Cette activité s'adresse aux adultes de tous âges. La zumba régulière coûte 140\$ pour la session ou 15\$ par activité. **Le jeudi matin, la zumba gold est offerte au coût très avantageux de 30\$ pour la session.**

Mise en forme et étirement: Les cours du mardi matin seront donné par Antoine, et ceux du mercredi et vendredi matin seront animé par Ghita. Le cours d'étirement du jeudi matin sera donné en alternance par Antoine et Ghita.

Atelier d'informatique: Les ateliers d'informatique sont présentés par notre partenaire, Grandir Sans Frontière, un organisme centré sur l'éducation informatique.

Participation à la carte: la carte « à la carte » de La Station est disponible au coût de 30\$ pour 10 participations. Cette carte vous donne accès aux activités pour 50 ans et plus entre 10h et 17h du lundi au vendredi.