

Horaire des Activités sessions : Automne 2023 - Hiver 2024 - Printemps 2024

Horaire sujet à changement sans préavis

<http://carrefour-aines.jimdo.com>

1375 rue Grenet, St-Laurent, Qc. H4L 5K3

Téléphone : 514-748-0943

Courriel : carrefour.aines@gmail.com

à conserver en tout temps

Carte de membre obligatoire pour toutes les activités. Membres résidents 10 \$ membres non-résidents 15 \$

Activité	Horaire	Coût	Début	Fin	Remarque
Activités physiques	Lundi et Jeudi 9 h à 10 h ou 10 h 30 à 11 h 30	25 \$ membres résidents 30 \$ membres non-résidents	Aut. 07-09-2023 Hiv. 08-01-2024 Print. 11-03-2024	30-11-2023 29-02-2024 09-05-2024	Relâche : 9 octobre (Action de Grâces) 4 et 7 mars (Relâche scolaire) 1 avril (Lundi de Pâques)
Danse de ligne	Lundi 13 h à 14 h 30 (cours avancé) 14 h 45 à 16 h 15 (cours débutant) Mercredi 13 h à 14 h 30 (pratique débutant) 14 h 45 à 16 h 15 (pratique avancé)	25 \$ membres résidents 30 \$ membres non-résidents	Aut. 06-09-2023 Hiv. 08-01-2024 Print. 11-03-2024	06-12-2023 28-02-2024 08-05-2024	Relâche : 9 octobre (Action de Grâce) 4 et 6 mars (Relâche scolaire) 1 avril (Lundi de Pâques)
Étirements	Mercredi De 9 h 00 à 10 h 00 De 10 h 15 à 11 h 15	25 \$ membres résidents 30 \$ membres non-résidents	Aut. 06-09-2023 Hiv. 10-01-2024 Print. 13-03-2024	06-12-2023 28-02-2024 08-05-2024	Relâche : 6 mars (Relâche scolaire)
Bingo	Mardi 13 h à 16 h	1 \$ la carte	Aut. 05-09-2023 Hiv. 09-01-2024 Print. 12-03-2024	05-12-2023 27-02-2024 07-05-2024	Relâche : 5 mars (Relâche scolaire)
Pétanque	Mercredi 19 h à 21 h	Gratuit			Parc Gohier en été Boulodrome en hiver
Jeu de palet	Jeudi 13 h 30 à 16 h	Gratuit	Aut. 07-09-2023 Hiv. 11-01-2024 Print. 14-03-2024	30-11-2023 29-02-2024 09-05-2024	Relâche : 7 mars (Relâche scolaire)
Billard et tennis sur table Local 152	Lundi de 8 h 00 à 21 h 30 Mardi à vendredi de 8 h 00 à 18 h 00 Samedi de 8 h 00 à 21 h 30 Dimanche de 8 h 00 à 17 h 30	Gratuit	05-09-2023	30-08-2024	Relâche : 09 octobre (Action de Grâces) 4 au 8 mars (Relâche scolaire) 1 avril (Lundi de Pâques) Relâche : 22 décembre 2023 au 5 janvier 2024

Horaire des Activités sessions : Automne 2023 - Hiver 2024 - Printemps 2024

Horaire sujet à changement sans préavis

<http://carrefour-aines.jimdo.com>

1375 rue Grenet, St-Laurent, Qc. H4L 5K3

Téléphone : 514-748-0943
Courriel : carrefour.aines@gmail.com

à conserver en tout temps

Carte de membre obligatoire pour toutes les activités. Membres résidents 10 \$ membres non-résidents 15 \$

Activité	Horaire	Coût	Début	Fin	Remarque
Bridge	Jeudi 13 h à 17 h	Gratuit	07-09-2023	22-06-2024	Relâche : 22 décembre 2023 au 5 janvier 2024
Jeux de Société Local 153	Lundi 18 h à 21h30	Gratuit	11-09-2023	09-05-2024	
<ul style="list-style-type: none">Le membre inscrit doit, à chacune des séances d'activités, présenter sa carte d'inscription au responsable.Toutes les demandes de remboursement pour une activité doivent être adressées par écrit au Carrefour des Aînés.Les dates mentionnées ci-haut peuvent être modifiées; des avis de modifications seront affichés lorsque nécessaire.					

Descriptions:

Activités physiques : Exercices divisés en 2 parties; 1^{ère} partie – exercices d'assouplissement et activation cardio-vasculaire. 2^{ième} partie – musculation et détente

Étirements : pratique destinée à développer la souplesse corporelle et à renforcer l'équilibre

Danse de ligne : Au son de la musique se dégourdir les jambes en apprenant des pas qui permettent au groupe de bouger et de danser en harmonie.

Dates d'inscriptions:

Automne 2023 : Le lundi 28 et mercredi 30 août de 8h30 à 16h00

Hiver 2024 : Lundi 27 et mercredi 29 novembre de 8h30 à 16h00

Printemps 2024 : Lundi 26 et mercredi 28 février de 8h30 à 16h00

Assemblée Générale : Jeudi 21 septembre à 12h00