



Programme 50+ Automne 2018



666 Woodland, Verdun, H4H 1V8

Coordonnateur Marc Paradis

Site Web: dawson.bgccan.com

Tel.: 514-767-9967 ext. 236

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30 - 11h30 CARTES Début: 27 août (Gratuit)	9h30 - 12h30 CAFÉ-CRÉATIF Casse-Croute Art et Artisanat Début: 18 septembre	10h00 - 12h00 BADMINTON 5 sept. au 12 déc. 15 semaines pour \$25.	10h30 - 11h30 OPEN-GYM (Aérobic-Tonus-Étirement) Prof.: Gabby 13 septembre au 6 déc. 13 Jeudi pour \$65. Deux Fois par Semaine \$90.	10h00 - 11h30 RANDONNEURS DE LA RIVE Club De Marche 12 mois par année Gratuit avec la Carte de membre de Dawson
10h30 - 15h00 SOINS DES PIEDS Technicienne: Denise (sur rendez-vous) \$27. / \$23. par Membre	10h00 - 11h30 RANDONNEURS DE LA RIVE Club de Marche 12 mois par année Départ devant Dawson	10h00 - 11h30 GRUPE DE LECTURE ET DISCUSSION En Anglais Début: 10 Octobre automne: \$15.	en alternance CARTES-OKO 10h à 14h FLÉCHETTES 12h15 à 14h	12h15 - 14h15 BINGO Début: 31 août \$2.50 Frais De Base Collation Incluse
10h30 - 11h30 OPEN-GYM (Aérobic-Tonus-Étirement) Prof.: Nik 10 septembre au 3 déc. 12 Lundi pour \$60. Deux Fois par Semaine \$90.	11h00 - 12h00 ETIREMENTS Inspirer par Yoga & Pilates Prof.: Gabby 18 sept. au 20 novembre 10 semaines pour \$50.	10h30 - 13h15 CAFÉ-DAWSON Casse-Croûte	Début: 30 août prix à déterminer	
12h15 - 14h15 FLÉCHETTES Début: 27 août \$1. par Présence		12h15 - 14h15 SACS DE SABLE Début: 29 août \$1. par Présence	12h45 - 13h45 TAI - CHI Profs: Richard & André 13 sept. au 15 nov. 10 semaines pour \$20.	
Centre Fermé : 3 sept. Fête du travail 8 octo. Action de grâce	13h00 - 14h00 EXERCICES sur Chaise à déterminer	Besoin de BÉNÉVOLES pour Préparer Gâteaux ou Soupe ou servir		Carte de Membre: \$15,00 Valide Pour 12 Mois

Ver. 30 août

Information Sujet à changement



Repaire jeunesse Dawson
Dawson Boys & Girls Club



50+ Program Fall 2018



666 Woodland, Verdun, H4H 1V8

Coordinator Marc Paradis

Web Site: dawson.bgccan.com

Tel.: 514-767-9967 ext. 236

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
9:30 a.m. to 11:30 a.m. CARDS Starts August 27 (Free)	9:30 a.m. to 12:30 p.m. CREATIVE-CAFÉ Snack bar (Art, Crafts Exchange, Discussion, ect.) Starts September 18	10:00 a.m. to 12:00 p.m. BADMINTON Sept. 5 to Dec. 12 15 weeks for \$25.	10:30 a.m. to 11:30 a.m. OPEN - GYM (Aero-Toning-Stretching) Teacher: Gabby Sept. 13 to Dec. 6 13 thursdays for \$ 65. Twice a week for \$ 90.	10:00 a.m. to 11:30 a.m. RIVERSIDE RAMBLERS Year-round walks Free with Membership Card
10:30 a.m. to 3:00 p.m. FOOT-CLINIC Technician: Denise (by Appointment) \$27. / \$23. for Members	10:00 a.m. to 11:30 a.m. RIVERSIDE RAMBLERS Meet up at Dawson walking on the Boardwalk Year-round walks	10:00 a.m. to 11:15 a.m. READING & DISCUSSION GROUP Thomas More Institute Starts October 10 Fall season: \$ 15. Winter season: \$ 15.	alternating Cards-OKO 10 am. to 2 pm DARTS 12:15 to 2:00 pm starts August 30 Fee to be determined	12:15 p.m. to 2:15 p.m. BINGO \$2.50 Basic Fee Starts August 31 Snack Included
10:30 a.m. to 11:30 a.m. OPEN - GYM (Aero-Toning-Stretching) Teacher: Nik September 10 to Dec. 3 12 Mondays for \$ 60. Twice a week for \$90.	11:00 a.m. to 12:00 p.m. STRETCHING Teacher: Gabby Inspired by Yoga & Pilates Sept. 18 to Nov. 20 10 weeks for \$50.	10:30a.m. to 1:15 p.m. DAWSON-CAFÉ	12:45 p.m. to 1:45 p.m. TAI - CHI Teachers: Richard & André Sept. 13 to Nov. 15 10 weeks for \$ 20.	
12:15 p.m. To 2:15 p.m. DARTS Starts August 27 \$1. to Play	1:00 p.m to 2:00 p.m. CHAIR-EXERCISE To be Determined	12:15 p.m. to 2:15 p.m. SAND-BAGS Starts August 29 \$1. to Play		
Centre Closed : Sept. 3 Labor Day Oct. 8 Thanksgiving		WE NEED VOLUNTEERS To cook Soup and Bake at the Café and serve		Membership \$ 15 for a CARD Valid for 12 Months

Sept. 5 vers.

Information subject to change



Repaire jeunesse Dawson
Dawson Boys & Girls Club