



# Programme 50+ Hiver 2019



666 Woodland, Verdun, H4H 1V8

Coordonnateur Marc Paradis

Site Web: [dawson.bgccan.com](http://dawson.bgccan.com)

Tel.: 514-767-9967 ext. 236

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30 - 11h30 <b>CARTES</b> Début: 7 janvier (Gratuit)	9h30 - 12h30 <b>ARTS et ARTISANAT</b> avec Manon Dates à confirmer contribution suggéré par classe	10h00 - 12h00 <b>BADMINTON</b> 9 janvier au 20 mars 10 semaines pour \$20.	10h30 - 11h30 <b>OPEN-GYM</b> (Aérobic-Tonus-Étirement) Prof.: Gabby 10 janvier au 28 mars 10 Jeudi pour \$50. Deux Fois par Semaine \$75.	10h00 - 11h30 <b>RANDONNEURS</b> <b>DE LA RIVE</b> Club De Marche 12 mois par année Gratuit avec L'adhésion à Dawson
10h30 - 15h00 <b>SOINS DES PIEDS</b> Technicienne: Denise (sur rendez-vous) \$27. / \$23. par Membre	10h00 - 11h30 <b>RANDONNEURS</b> <b>DE LA RIVE</b> Club de Marche Départ devant Dawson 12 mois par an... sauf climat extrême	10h00 - 11h30 <b>GRUPE DE LECTURE ET</b> <b>DISCUSSION</b> En Anglais 16 janvier au 27 mars hiver: \$15.	en alternance <b>CARTES-OKO 10h à 12h30</b> <b>FLÉCHETTES 10h à 12h30</b>	
10h30 - 11h30 <b>OPEN-GYM</b> (Aérobic-Tonus-Étirement) Prof.: Nik 7 janvier au 18 mars 10 Lundi pour \$50. Deux Fois par Semaine \$75.	11h00 - 12h00 <b>ETIREMENTS</b> Inspirer par le Yoga & Pilates Prof.: Gabby 15 janvier au 26 mars 10 semaines pour \$50.	10h30 - 13h15 <b>CAFÉ-DAWSON</b> Casse-Croûte	Début: 10 janvier prix à déterminer	12h15 - 14h15 <b>BINGO</b> Début: 11 janvier \$2.50 Frais De Base Collation Incluse
12h15 - 14h15 <b>FLÉCHETTES</b> Début: 7 janvier \$1. par Présence	13h00 - 14h00 <b>EXERCICES avec Chaise</b> Prof: Antonia Début: 22 janvier \$ 3.00 par classe	12h15 - 14h15 <b>SACS DE SABLE</b> Début: 9 janvier \$1. par Présence	13h00 - 14h00 <b>TAI - CHI</b> Profs: Richard & André 17 janvier au 28 mars 10 semaines pour \$20.	
Centre Fermé : 4 au 8 mars Camp de Relâche Scolaire		Besoin de BÉNÉVOLES pour Préparer Gâteaux ou Soupe ou pour servir		Adhésion / Membership: \$15,00 Valide Pour 12 Mois

Ver. 14 dec.

Information Sujet à changement



Repaire jeunesse Dawson  
Dawson Boys & Girls Club



# 50+ Program Winter 2019



666 Woodland, Verdun, H4H 1V8

Coordinator Marc Paradis

Web Site: [dawson.bgccan.com](http://dawson.bgccan.com)

Tel.: 514-767-9967 ext. 236

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>9:30 a.m. to 11:30 a.m.</p> <p><b>CARDS</b></p> <p>Starts January 7 (Free)</p>	<p>9:30 a.m. To 12:30 p.m.</p> <p><b>ARTS - CRAFTS</b></p> <p>with Manon</p>	<p>10:00 a.m. to 12:00 p.m.</p> <p><b>BADMINTON</b></p> <p>January 9 to March 20 10 weeks for \$20.</p>	<p>10:30 a.m. to 11:30 a.m.</p> <p><b>OPEN - GYM</b></p> <p>(Aero-Toning-Stretching)</p> <p>Teacher: Gabby January 10 to March 28 10 thursdays for \$ 50. Twice a week for \$ 75.</p>	<p>10:00 a.m. to 11:30 a.m.</p> <p><b>RIVERSIDE RAMBLERS</b></p> <p>Year-round walks Free with Membership</p>
<p>10:30 a.m. to 3:00 p.m.</p> <p><b>FOOT-CLINIC</b></p> <p>Technician: Denise (by Appointment) \$27. / \$23. for Members</p>	<p>Dates to be confirmed contribution suggested per class</p>	<p>10:00 a.m. to 11:15 a.m.</p> <p><b>READING &amp; DISCUSSION GROUP</b></p> <p>Thomas More Institute January 16 to March 27 Winter season: \$ 15.</p>	<p>alternating</p> <p><b>Cards-OKO 10 am to 12:30</b></p> <p><b>DARTS 10 am to 12:30</b></p> <p>starts January 10 Fees to be determined</p>	<p>12:15 p.m. to 2:15 p.m.</p> <p><b>BINGO</b></p> <p>Starts January 11 \$ 2.50 Basic Fee Two cards and Snack Included</p>
<p>10:30 a.m. to 11:30 a.m.</p> <p><b>OPEN - GYM</b></p> <p>(Aero-Toning-Stretching)</p> <p>Teacher: Nik January 7 to March 18 10 Mondays for \$ 50. Twice a week for \$75.</p>	<p>10:00 a.m. to 11:30 a.m.</p> <p><b>RIVERSIDE RAMBLERS</b></p> <p>Meet up at Dawson walking on the Boardwalk Year-round walks</p>	<p>10:30a.m. to 1:15 p.m.</p> <p><b>DAWSON-CAFÉ</b></p>	<p>1:00 to 2:00 p.m.</p> <p><b>TAI - CHI</b></p> <p>Teachers: Richard &amp; André January 17 to March 28 10 weeks for \$ 20.</p>	<p>Membership \$ 15,00 Valid for 12 Months</p>
<p>12:15 p.m. To 2:15 p.m.</p> <p><b>DARTS</b></p> <p>Starts January 7 \$1. to Play</p>	<p>11:00 a.m. to 12:00 p.m.</p> <p><b>STRETCHING</b></p> <p>Teacher: Gabby Inspired by Yoga &amp; Pilates January 15 to March 26 10 weeks for \$50.</p>	<p>12:15 p.m. to 2:15 p.m.</p> <p><b>SAND-BAGS</b></p> <p>Starts January 9 \$1. to Play</p>		
<p>Centre Closed : March 4 to 8 School Break Camp</p>	<p>1:00 p.m to 2:00 p.m.</p> <p><b>EXERCISE with CHAIR</b></p> <p>Teacher: Antonia Start: January 22 \$ 3.00 per class</p>	<p>WE NEED VOLUNTEERS</p> <p>To cook Soup and Bake at the Café and serve</p>		

