



Programme 50+ Printemps 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 Jusqu'au 18 juin (Gratuit)	9h30 - 13h00 CAFÉ - CRÉATIF Casse-Croute Par des Bénévoles Jusqu'au début juin	10h00 - 12h00 BADMINTON 28 mars au 6 juin 11 Semaines pour \$20.	10h30 - 11h30 OPEN-GYM (Aérobic-Tonus-Étirement) Prof.: Gabby 5 avril au 7 juin 10 Jeudi pour \$50. Deux Fois par Semaine \$70.	10h00 - 11h30 RANDONNEURS DE LA RIVE Club De Marche 12 mois par année Pour les membres 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 GROUPE DE LECTURE ET DISCUSSION En Anglais De retour en Octobre 2018 Une saison : \$15.	12h15 - 14h15 FLÉCHETTES Jusqu'au 14 juin UN JEUDI SUR DEUX \$ 1. PAR PRÉSENCE	12h15 - 14h15 BINGO Jusqu'au 15 juin \$2.50 Frais De Base Collation Incluse
10h30 - 11h30 OPEN-GYM (Aérobic-Tonus-Étirement) Prof.: Gabby 26 mars au 4 juin 9 Lundi pour \$45 . Deux Fois par Semaine \$70 .	11h00 - 12h00 STRETCHING Inspirer par Yoga & Pilates Prof.: Gabby 17 avril au 5 juin 8 semaines pour \$40.	10h30 - 13h15 CAFÉ-DAWSON	12h45 - 13h45 TAI - CHI Profs: Richard & André 29 mars au 7 juin 11 semaines pour \$25.	12h15 - 14h15 BINGO Jusqu'au 15 juin \$2.50 Frais De Base Collation Incluse
12h15 - 14h15 FLÉCHETTES Jusqu'au 18 juin \$1. par Présence	13h00 - 14h00 EXERCICES LEGERS Prof.: Antonia Jusqu'au début mai	12h15 - 14h15 SACS DE SABLE Jusqu'au 13 juin \$1.25 par Présence	Informatique Avec Une Bénévole Sur Rendez-Vous Temps à Confirmer	Membre: \$15, par Carte Valide Pour 12 Mois
Centre Fermé : 30 mars et 2 avril aussi le 21 mai		Besoins de BÉNÉVOLES pour Préparer Gâteaux ou Soupe ou servir		

Ver. 9 mars

Information Sujet



Repaire jeunesse Dawson
Dawson Boys & Girls Club



50+ Program Spring 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 Until June 18 (Free)	9:30 a.m. to 1:00 p.m. CREATIVE-CAFÉ (Snack -Bar by Volunteers) (Crafts , Games, Book Exchange, Discussion, ect.) Until beginning of June	10:00 a.m. to 12:00 p.m. Badminton March 28 to June 6 11 Weeks for \$20.	10:30 a.m. to 11:30 a.m. OPEN - GYM (Aero-Toning-Stretching) Teacher: Gabby April 5 to June 7 10 thursdays for \$50. Twice a week for \$70.	10:00 a.m. to 11:30 a.m. RIVERSIDE RAMBLERS Year-round walks For Dawson Members
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 Back in October 2018 \$ 15. per Season	12:15 p.m. to 2:15 p.m. DARTS Until June 14 One Week out of Two \$ 1. to PLAY	12:15 p.m. to 2:15 p.m. Bingo \$2.50 Basic Fee Until June 15 Snack Included
10:30 a.m. to 11:30 a.m. OPEN - GYM (Aero-Toning-Stretching) Teacher: Gabby March 26 to June 4 9 Mondays for \$45. Twice a week for \$70.	11:00 a.m. to 12:00 p.m. STRETCHING Teacher: Gabby Inspired by Yoga & Pilates April 17 to June 5 8 Weeks for \$40.	10:30a.m. to 1:15 p.m. DAWSON-CAFÉ	12:45 p.m. to 1:45 p.m. TAI - CHI Profs: Richard & André March 29 to June 7 11 Weeks for \$25.	
12:15 p.m. To 2:15 p.m. DARTS Until June 18 \$1. to PLAY	1:00 p.m. to 2:00 p.m. LIGHT-EXERCISE Teacher: Antonia Until beginning of May	12:15 p.m. to 2:15 p.m. Sand-Bags Until June 13 \$1.25 to PLAY	Computers By Appointment With a Volunteer Time to be Confirmed	Membership \$ 15 for a CARD Valid for 12 Months
Centre Closed : March 30 and April 2 also May 21		WE NEED VOLUNTEERS To cook Soup and Bake at the Café and serve		

Information subject to change



Repaire jeunesse Dawson
Dawson Boys & Girls Club