



Programme 50+ Hiver 2022



666 Woodland, Verdun, H4H 1V8

Coordonnateur Marc Paradis

Site Web: www.bgcdawson.ca

Tel.: 514-767-9967 poste 236

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<p>10h00 - 11h30 RANDONNEURS DE LA RIVE Club de Marche Départ devant Dawson 12 mois par an... sauf climat extrême</p>		<p>2 groupes 9h30 et 11h00 OPEN-GYM (Aérobic-Tonus-Étirement) Prof.: Mary Standjofski 13 janvier au 24 mars 10 Jeudi pour \$ 50. Deux Fois par Semaine \$ 75. 21 Max. dans le Gym</p>	<p>10h00 - 11h30 RANDONNEURS DE LA RIVE Club De Marche 12 mois par an... sauf climat extrême Gratuit avec l'adhésion à Dawson</p>
	<p>11h00 - 12h00 YOGA Prof.: Carla Conde 18 janvier au 22 mars 8 semaines pour \$ 40. 15 Max. dans le Gym</p>	<p>10h00 - 11h30 Groupe de LECTURE et DISCUSSION En Anglais... En personne Début: 26 janvier Hiver = 10 semaines : \$ 20.</p>		
<p>2 groupes 9h30 et 11h00 OPEN-GYM (Aérobic-Tonus-Étirement) Prof.: Mary Standjofski 10 janvier au 21 mars 10 Lundi pour \$ 50. Deux Fois par Semaine \$ 75. 21 Max. dans le Gym</p>	<p>12h15 - 14h15 PING - PONG Début: 11 janvier 1 table, 6 inscriptions Max. \$ 10.00 pour la saison</p>			<p>12h15 - 14h15 BINGO Début: 7 janvier Frais : \$ 10.00 pour les 3 Jeux Collation Incluse 21 Max. dans la salle de jeu</p>
<p>12h15 - 14h15 FLECHETTES Début: 10 janvier Frais: \$ 10.00 pour les 3 Jeux 16 Max. dans la Salle de jeu</p>	<p>Si Assez d'intéressés EXERCICES Aînés en Santé jour à confirmer Laissez-nous Votre nom Henry Tung , Kinesiologue</p>	<p>12h15 - 14h15 Sacs de Sable Début: 5 janvier Frais: \$ 10.00 pour les 3 Jeux</p>		
<p>Programme Fermé : Camp de jour de la Relâche 28 février au 4 mars</p>			<p>13h30 - 14h30 EXERCICES Aînés en Santé 13 janvier au 24 mars 10 Jeudi pour \$ 50. Henry Tung , Kinesiologue 10 Max dans le Gym.</p>	<p>Adhésion / Membership: \$15,00 Valide Pour 12 Mois</p>

Version 25 Nov. Informations peuvent changer



Règles Sanitaires de la COVID :: Passeport Vaccinal + Masque, distanciation, Lavage de main, Inscription
Nombre Maximal dans les locaux



50+ Program Winter 2022



666 Woodland, Verdun, H4H 1V8

Coordinator Marc Paradis

Web Site: www.bgcdawson.ca

Tel.: 514-767-9967 ext. 236

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	<p>10:00 - 11:30 a.m.</p> <p>RIVERSIDE RAMBLERS</p> <p>Meet up at Dawson Year-round walks walking on the Boardwalk</p>		<p>2 groups 9:30 and 11:00</p> <p>OPEN - GYM (Aero-Toning-Stretching) Teacher: Mary Standjofski Jan. 13 to March 24 10 Thursdays for \$ 50. Twice a week for \$ 75. 21 Max. in Gym</p>	<p>10:00 - 11:30 a.m.</p> <p>RIVERSIDE RAMBLERS</p> <p>Year-round walks Cancelled in extreme weather Free with Membership</p>
	<p>11:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Yoga</p> <p>Teacher: Carla Conde Jan. 18 to March 22 8 weeks for \$ 40. 15 Max. in Gym</p>	<p>10:00 - 11:30</p> <p>READING & DISCUSSION GROUP</p> <p>with: Thomas More Institute In person Starts: Jan. 26 Winter= 10 weeks : \$20.</p>		
<p>2 groups 9:30 and 11:00</p> <p>OPEN - GYM (Aero-Toning-Stretching) Teacher: Mary Standjofski Jan. 10 to March 21 10 Mondays for \$ 50. Twice a week for \$ 75. 21 Max. in Gym</p>				
<p>12:15 - 2:15 p.m.</p> <p>DARTS</p> <p>Starts: January 10 FEE: \$ 10. for 3 Games / Winter 16 Max. in Room</p>	<p>12:15 - 2:15 p.m.</p> <p>PING - PONG</p> <p>Starts: January 11 1 table, 6 people Max. \$ 10. Winter Fee</p>			<p>12:15 - 2:15 p.m.</p> <p>BINGO</p> <p>Starts: January 7 FEE: \$ 10. for 3 Games / Winter</p>
		<p>12:15 - 2:15 p.m.</p> <p>SAND - BAGS</p> <p>Starts: January 5 FEE: \$ 10. for 3 Games / Winter 16 Max. In Room</p>		<p>Snack Included 21 max. in room</p>
<p>Program Closed : Feb. 28 to March 4 Day Camp of March Break</p>	<p>if enough people</p> <p>Healthy Aging Exercise</p> <p>Day to be confirmed give us your name Henry Tung, Kinesiologist</p>		<p>1:30 - 2:30 p.m.</p> <p>Healthy Aging Exercise</p> <p>Jan. 13 to March 24 10 Thursdays for \$ 50. Henry Tung, Kinesiologist small class, 8 to 10 in Room</p>	<p>Membership \$ 15,00 Valid for 12 Months</p>

Nov. 25 version

Information subject to change



Sanitary Measures for COVID-19 : : Vaccine Passeport + Mask, distances, Hand washing, Registry
Maximums in Rooms