



## COURS AU CENTRE DES LOISIRS DANS LE SALON DES ÂÎNÉS

### LUNDI

Équilibre  
Mobilité et  
Coordination  
*Argi*  
13:00 - 14:00

Danse de ligne  
Débutant  
*Carl*  
14:30 - 15:30

### MARDI

Tai Chi  
*Andrew*  
9:30 - 10:30

Gym  
Énergisant  
*Elaine*  
11:00 - 12:00

YOGA en  
douceur  
*Giovanna*  
13:00 - 14:00

Danse de ligne  
Avancé  
*Carl*  
14:30 - 15:30

### MERCREDI

Danse de ligne  
Intermédiaire  
*Carl*  
10:00 - 11:00

Tai Chi ~~ANNULÉ~~  
~~12:30 - 13:30~~  
*Andrew*

Danse YOGA  
*Giovanna*  
14:00 - 15:00

YOGA en  
douceur  
*Giovanna*  
15:30 - 16:30

Danse YOGA  
*Giovanna*  
17:00 - 18:00

### JEUDI

Meilleur  
Équilibre  
*Argi*  
9:45 - 10:45

Corps et Esprit  
en Forme  
*Argi*  
11:15 - 12:15

Équilibre  
Mobilité et  
Coordination  
*Argi*  
13:00 - 14:00

### VENDREDI

Corps et Esprit  
en Forme  
*Argi*  
10:00 - 11:00

Demeurez  
Actifs!  
*Elaine*  
12:00 - 13:00

Danse Sociale  
Débutant  
*Carl*  
20:00 - 21:00

**ACTIVITÉS SPÉCIALES, COURS ET EXCURSIONS ANNULÉS:**

**BRIDGE (COURS, SUPERVISÉ ET SALON DES ÂÎNÉS)**

**JOURNÉE NATIONALE DES ÂÎNÉS, SOIRÉE ITALIENNE, CLUB DE LUNCH ET MARCHÉ DE NOËL**



## COURSES AT THE RECREATION CENTRE IN THE SENIORS' LOUNGE

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	Tai Chi <i>Andrew</i> 9:30 - 10:30	Line Dancing Intermediate <i>Carl</i> 10:00 - 11:00	Better Balance <i>Argi</i> 9:45 - 10:45	Body & Mind Fitness <i>Argi</i> 10:00 - 11:00
	Energiser Gym <i>Elaine</i> 11:00 - 12:00	Tai Chi <del>CANCELLED</del> 12:30 - 13:30 <i>Andrew</i>	Body & Mind Fitness <i>Argi</i> 11:15 - 12:15	Staying Active <i>Elaine</i> 12:00 - 13:00
Balance, Mobility & Co-ordination <i>Argi</i> 13:00 - 14:00	Gentle YOGA <i>Giovanna</i> 13:00 - 14:00	YOGA Dance <i>Giovanna</i> 14:00 - 15:00	Balance, Mobility & Co-ordination <i>Argi</i> 13:00 - 14:00	
Line Dancing Beginners <i>Carl</i> 14:30 - 15:30	Line Dancing Advanced <i>Carl</i> 14:30 - 15:30	Gentle YOGA <i>Giovanna</i> 15:30 - 16:30		
		YOGA Dance <i>Giovanna</i> 17:00 - 18:00		Ballroom Dancing Beginners <i>Carl</i> 20:00 - 21:00

**SPECIAL ACTIVITIES, OUTINGS & COURSES CANCELLED:**

**BRIDGE (COURSES, SUPERVISED & LOUNGE)**

**NATIONAL SENIORS' DAY, ITALIAN NIGHT, LUNCH CLUB & CHRISTMAS MARKET**