

# LA VIE ACTIVE

*pour les personnes âgées*



RESTEZ  
BRANCHÉ SUR  
VOTRE  
COMMUNAUTÉ :  
**PATINEZ, NAGEZ, BOUGEZ!**

Septembre 2025

Greater | Grand Sudbury



311  
services

# LA VIE ACTIVE

## *pour les personnes âgées*

Septembre 2025

**Restez branché  
sur votre  
communauté :**

**Avez-vous 50 ans ou plus?** Les clubs de personnes âgées vous offrent de l'amitié et du plaisir.

Joignez-vous à un club n'importe quand et profitez de tout ce qu'il a à vous offrir, y compris des rassemblements sociaux, des jeux, des passe-temps, des présentations éducatives, des programmes d'exercice et bien plus encore.

Pour une liste des activités offertes par le club de personnes âgées de votre choix, veuillez visiter le [grandsudbury.ca/personnesagees](http://grandsudbury.ca/personnesagees) ou vous adresser à l'un des nombreux bénévoles du club qui se sont engagés à aider les gens à rester branchés sur notre communauté.



### Patinez dans votre aréna local

#### Aimez-vous patiner?

Les arénas du Grand Sudbury réservent des tranches d'heure au patinage pour adultes seulement. Ils offrent aussi des séances de patinage public (pour tous les âges), ainsi que de hockey shinny pour les adultes et pour les personnes âgées.

**Patinage public et pour adultes : Gratuit**

#### **Hockey shinny (55 ans et plus) :**

Par séance : **13 \$** par participant

**Abonnement saisonnier : 197 \$** par participant (Il est recommandé que tous les participants portent l'équipement complet de hockey shinny.)

À noter : Les séances sont annulées lorsqu'il y a des activités spéciales et les horaires peuvent changer selon les besoins des associations de hockey mineur.

Visitez le site web de la ville du Grand Sudbury au [grandsudbury.ca/arenas](http://grandsudbury.ca/arenas).

### Nagez dans votre piscine locale

#### Aimez-vous nager?

Les piscines du Grand Sudbury réservent des tranches d'heure pour les adultes seulement et pour la natation en longueur. Elles offrent aussi des séances de natation publique, d'aquaforme, d'aquaforme en eau profonde et d'aquathérapie.

#### **Natation pour adultes, natation en longueur et natation publique :**

65 ans et plus : **5 \$** par séance ou **103 \$** pour trois mois.

Adultes : **7 \$** par séance ou **136 \$** pour trois mois.

**Aquaforme : 65 ans et plus : 99 \$** pour 10 séances

Adultes : **117 \$** pour 10 séances

À noter : Les horaires peuvent changer. Pour une liste complète des prix,appelez le 311 ou visitez [le grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines).

### Bougez dans votre centre communautaire ou de conditionnement physique local

#### **Aimez-vous le yoga ou la danse aérobique ?**

Les Services de loisirs du Grand Sudbury offrent des programmes qui susciteront l'intérêt des personnes âgées.

### Sortez prendre l'air frais

#### **Préférez-vous prendre de l'exercice en plein air?**

Rainbow Routes Association entretient des sentiers un peu partout dans le Grand Sudbury. Pour obtenir des renseignements additionnels, visitez le [rainbowroutes.com](http://rainbowroutes.com) ou composez le 705 674-4455, poste 4603.

Cet hiver, entrez en contact avec votre association de ski de fond locale!

## TABLE DES MATIÈRES

Azilda.....	2
Bleizard Valley.....	3
Capreol .....	4
Chelmsford .....	5
Coniston .....	6
Copper Cliff.....	6
Dowling.....	9
Falconbridge.....	11
Garson.....	14
Hanmer.....	14
Lively .....	18
Naughton.....	19
Onaping et Levack.....	20
Skead .....	22
Sudbury .....	23
Val Caron.....	30
Whitefish.....	30



**façons de s'inscrire  
aux programmes  
de loisirs :**

**en personne  
par téléphone  
\*en ligne\***

Créez votre compte  
d'inscription en ligne aux  
programmes de loisirs dès  
aujourd'hui!

Découvrez comment au  
[grandsudbury.ca/loisirs](http://grandsudbury.ca/loisirs).



# AZILDA

## Arénas

### Aréna Dr Edgar Leclair

📍 158, rue Ste. Agnes,  
Azilda  
☎ 705 688-3928  
💻 [grandsudbury.ca/arenas](http://grandsudbury.ca/arenas)

## Programmes du centre communautaire

### Centre communautaire Dr Edgar Leclair

📍 158, rue Ste. Agnes,  
Azilda  
☎ 705 688-3928

## Programmes du centre de conditionnement physique

### Centre d'entraînement de Rayside-Balfour

📍 239 Montée Principale,  
Azilda  
☎ 705 674-4455,  
poste 2794  
💻 [grandsudbury.ca/conditionnement](http://grandsudbury.ca/conditionnement)

## Clubs et associations de personnes âgées

### Patinage public

Frais : **gratuit**

### Patinage public

**SAM.** 19 h 30 à 20 h 30

### Hockey shinny (par séance)

Frais : **13 \$**

### Hockey shinny (55 ans et plus)

**MAR.** 15 h 30 à 17 h  
**VEN.** 11 h à 12 h 30

### Hockey shinny (pour la saison)

Frais : **197 \$**

### Hockey shinny pour adultes

**JEU.** 12 h à 13 h 30

### Yoga

Frais : **60 \$**

### Heures

**11 septembre au 18 décembre**

**JEU.** 19 h à 20 h  
**Code du cours :** 00117046

Frais : **60 \$**

**8 janvier au 26 mars**

**JEU.** 19 h à 20 h  
**Code du cours :** 00114720

Le Centre d'entraînement de Rayside-Balfour possède de l'équipement professionnel qui vous aidera à améliorer votre forme physique.

Veuillez appeler le centre pour vous renseigner sur les prix.

### Heures

<b>LUN.</b>	7 h à 22 h
<b>MAR.</b>	7 h à 22 h
<b>MER.</b>	7 h à 22 h
<b>JEU.</b>	7 h à 22 h
<b>VEN.</b>	7 h à 22 h
<b>SAM.</b>	9 h à 14 h
<b>DIM.</b>	9 h à 14 h

## Club Accueil Age d'Or

📍 64, rue Notre Dame, Azilda  
👤 Angele Seguin, Directrice  
☎ 705 983-2992  
✉ [clubacceuil@eastlink.ca](mailto:clubacceuil@eastlink.ca)  
👤 Club Accueil Age d'Or Azilda

Cotisation annuelle : **15 \$** (45 ans et plus)

## BLEZARD VALLEY

### Clubs et associations de personnes âgées

#### Valley East Seniors Club

- 📍 Parc Kin de Valley East, Blezard Valley
- 👤 Mary-Lou Bolger
- ☎ 705 969-8667
- ✉ bolgerlou215@gmail.com

- 👤 Jeannine Savage  
✉ savagemj@live.ca
- 👤 Dorothy Boyer  
✉ dorfy123@icloud.com

## CAPREOL

### Clubs et associations de personnes âgées

#### Capreol Seniors Club

- 📍 9, rue Morin, Capreol
- 👤 Don Degagne
- ☎ 705 858-1164
- ✉ don\_shirleydegagne@hotmail.com

Cotisation annuelle : 15 \$

### Arénas

#### Aréna communautaire de Capreol

- 📍 20, rue Meehan, Capreol
- ☎ 705 688-3922
- 💻 grandsudbury.ca/arenas

#### Patinage public

Frais : **Gratuit**

#### Patinage pour adultes

Frais : **Gratuit**

#### Patinage pour adultes

**VEN.** 12 h à 13 h

**SAM.** 12 h à 13 h



# CAPREOL

## Programmes du centre de conditionnement physique

### Capreol Millennium Resource Centre

- 📍 24, rue Meehan, Capreol
- ☎ 705-674-4455, poste 2858
- 💻 [grandsudbury.ca/conditionnement](http://grandsudbury.ca/conditionnement)

Le Capreol Millennium Resource Centre possède des poids et haltères, de l'équipement de conditionnement cardiovasculaire, des douches, des casiers et des vestiaires.

Frais : **5 \$** par visite

### Heures

**LUN. à VEN.** 9 h à 21 h

**SAM.** 10 h à 14 h  
**DIM.** fermé

## Pickleball (pour adultes)

Frais : **5 \$** par visite  
Carte de 10 visites : **25 \$**  
Carte de 20 visites : **50 \$**  
Carte de 30 visites : **75 \$**

Les horaires des séances de pickleball pourraient changer. Nous vous recommandons de vous inscrire au [grandsudbury.ca/pickleball](http://grandsudbury.ca/pickleball).

### Heures

**LUN. JEU.**  
11 h 30 à 13 h 30, 13 h 30 à 15 h 30, 18 h 30 à 20 h 30

**MAR. MER. VEN.**  
11 h 30 à 13 h 30, 13 h 30 à 15 h 30

**SAM. DIM.**  
fermé

## Marche à l'intérieur

Frais : **gratuit**

### Heures

**LUN. à VEN.** 10 h à 11 h 30

## Volleyball

Frais : **5 \$**

**MAR.** 18 h à 20 h 30

## Basketball

Frais : **5 \$**

**VEN.** 19 h à 20 h 30

## Sport libre

Frais : **5 \$**

**SAM.** 10 h 15 à 11 h 45

## Sports pour les jeunes

Frais : **5 \$** par visite

### Heures

## Pickleball

**MAR.** 16 h à 18 h

## Volleyball

**JEU.** 16 h à 18 h

## Basketball

**VEN.** 16 h 30 à 18 h 30

## Sport libre

**SAM.** 12h à 13 h 30

# CAPREOL

## Ski

### Club de ski de fond de Capreol

📍 9, rue Morin, Capreol

☎ 705 858-0555

✉ Capreol-Cross-Country-Ski-Club



# CHELMSFORD

## Clubs et associations de personnes âgées

### Club 50 de Rayside-Balfour

📍 25, rue Main Ouest, Chelmsford

👤 Jeannette Castonguay

☎ 705-855-6839

✉ club50@eastlink.ca

✉ Club 50 de Rayside Balfour Inc.

Cotisation annuelle : **15 \$** (45 ans et plus)

### Centre de santé communautaire du Grand Sudbury

📍 26, rue Main, Chelmsford

☎ 705-855-1513

✉ info@santesudbury.ca

💻 santesudbury.ca

Cotisation annuelle : **5 \$** (contribution volontaire)

### Rayside-Balfour Seniors' Craft Shop

📍 3506, av. Errington Nord, Chelmsford

👤 Rhéal Lessard

☎ 705 855-4637

✉ raysidebalfoursenior@bellnet.ca

Cotisation annuelle : **30 \$** (50 ans et plus)

## Arénas

### Aréna communautaire de Chelmsford

📍 215, ave. Edward, Chelmsford

☎ 705 688-3925

💻 grandsudbury.ca/arenas

### Patinage public

Frais : **Gratuit**

### Heures

**DIM.** 12 à 13 h

### Patinage pour adultes

Frais : **Gratuit**

### Patinage pour adultes

**VEN.** 9 h à 10 h

### Hockey shinny (par séance)

Frais : **13 \$**

### Hockey shinny (55 ans et plus)

**JEU.** 13 h à 14 h 30

### Hockey shinny (pour la saison)

Frais : **197 \$**

### Hockey shinny pour adultes

**LUN.** 9 h 30 à 11 h

## CONISTON

### Clubs et associations de personnes âgées

#### Coniston Seniors and Golden Age Club Colonial Inn

📍 28, rue Cedar, Coniston  
👤 Diane Talevi  
☎ 705 694-4520

Cotisation annuelle : 5 \$

### Arénas

#### Aréna commémoratif Toe Blake

📍 1, ch. Government,  
Coniston  
☎ 705 688-3926  
💻 grandsudbury.ca/arenas

#### Patinage public Frais : **Gratuit**

#### Patinage public

**SAM.** 12 h 30 à 13 h

#### Patinage pour adultes Frais : **Gratuit**

#### Patinage pour adultes

**VEN.** 11 h 30 à 12 h 30

#### Hockey shinny (par séance) Frais : **13 \$**

#### Hockey shinny pour adultes

**JEU.** 14 h à 15 h 30

#### Hockey shinny (pour la saison) Frais : **197 \$**

#### Hockey shinny pour adultes

**VEN.** 14 h 30 à 16 h

## COPPER CLIFF

### Arénas

#### Aréna McClelland

📍 37, chemin Veterans,  
Copper Cliff  
☎ 705 688-3931  
💻 grandsudbury.ca/arenas

#### Patinage public Frais : **Gratuit**

#### Patinage public

**DIM.** 14 h à 15 h

#### Patinage pour adultes Frais : **Gratuit**

#### Patinage pour adultes

**JEU.** 12 h 30 à 13 h 30

#### Hockey shinny (par séance) Frais : **13 \$**

#### Hockey shinny (55 ans et plus)

**VEN.** 10 h à 11 h 30

#### Hockey shinny (pour la saison) Frais : **197 \$**

#### Hockey shinny pour adultes

**JEU.** 11 h à 12 h 30

# COPPER CLIFF

## Programmes du centre communautaire

### Centre communautaire McClelland

📍 37, chemin Veterans,  
Copper Cliff  
☎ 705 688-3931

#### Conditionnement Ms. Fits

Inscrivez-vous en composant le 311 ou en consultant le [grandsudsbury.ca/loisirs](http://grandsudsbury.ca/loisirs).

Frais : **38,50 \$**

Frais : **45,50 \$**

Frais : **45,50 \$**

Frais : **38 \$**

Frais : **42 \$**

Frais : **38,50 \$**

#### Séance de l'automne

**2 septembre au 25 novembre**

**MAR.** 9 h 30 à 10 h 30

**Code du cours :** 00114739

**2 septembre au 25 novembre**

**MAR.** 11 h à 12 h

**Code du cours :** 00114749

**4 septembre au 27 novembre**

**JEU.** 9 h 30 à 10 h 30

**Code du cours :** 00114746

**4 septembre au 27 novembre**

**JEU.** 11 h à 12 h

**Code du cours :** 00114747

**6 septembre au 29 novembre**

**SAM.** 10 h à 11 h

**Code du cours :** 00114742

#### Séance de l'hiver

**6 janvier au 17 mars**

**MAR.** 9 h 30 à 10 h 30

**Code du cours :** 00114748

**6 janvier au 17 mars**

**MAR.** 11 h à 12 h

**Code du cours :** 00114745

**8 janvier au 26 mars**

**JEU.** 9 h 30 à 10 h 30

**Code du cours :** 00114743

**8 janvier au 26 mars**

**JEU.** 11 h à 12 h

**Code du cours :** 00114751

**10 janvier au 28 mars**

**SAM.** 10 h à 11 h

**Code du cours :** 00114750

# COPPER CLIFF

## Piscines

### Piscine R. G. Dow

38, chemin Veterans,  
Copper Cliff  
705 688-3909  
[grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines)

### Natation pour adultes

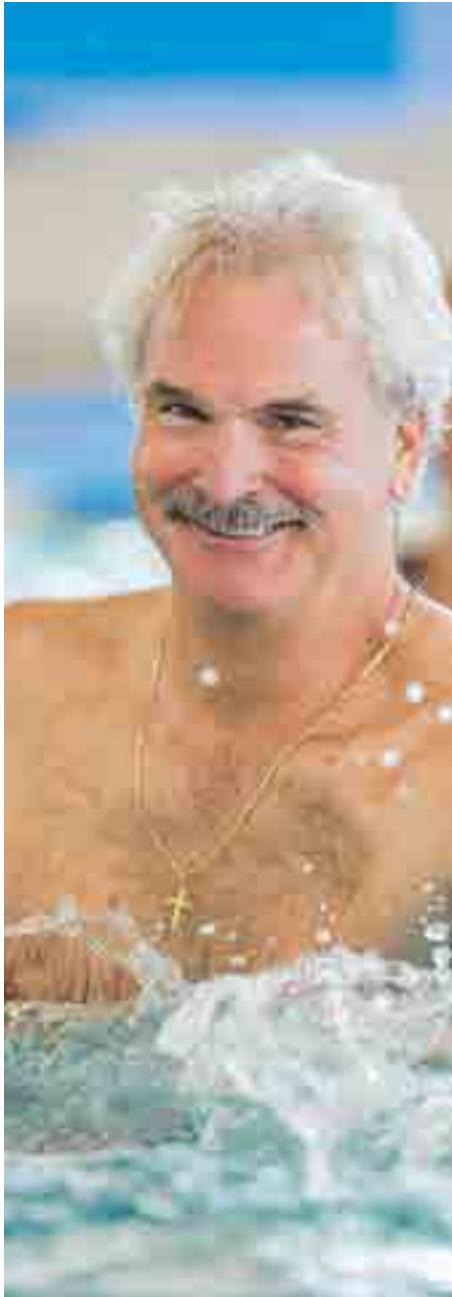
18 ans et plus : Il y a des couloirs pour faire des longueurs et de l'espace pour des exercices aquatiques.

65 ans et plus : **5 \$** par séance ou **103 \$** pour trois mois

Adultes : **7 \$** par séance ou **136 \$** pour trois mois

Durée des séances :  
55 minutes

<b>LUN.</b>	9 h et 11 h 30
<b>MAR.</b>	9 h, 12 h et 19 h 30
<b>MER.</b>	9 h, 11 h 30 et 20 h 30
<b>JEU.</b>	9 h, 12 h et 19 h 30
<b>VEN.</b>	9 h et 11 h 30



### Natation publique

Ouverte à tous les âges

Personnes de 65 ans et plus et jeunes : **5 \$** par séance ou **103 \$** pour trois mois

Adultes : **7 \$** par séance ou **136 \$** pour trois mois

Baignade familiale :  
**15 \$** par séance  
ou **240 \$** pour trois mois

### Heures

**À votre santé sans rien dépenser**

**DIM.** 14 h 30 à 15 h 55

### Baignade familiale

**DIM.** 13 h à 13 h 55

### Aquaforme

Programme à faible impact permettant d'entraîner tout le corps, pour les personnes de tous les âges.

Frais : **17,50 \$** par séance, avec des réductions pour les laissez-passer pour séances multiples et pour les laissez-passer pour personnes âgées.

Pour obtenir une liste complète des prix, composez le 311 ou visitez le [grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines).

Durée des classes : 55 minutes.

### En eau peu profonde

<b>LUN.</b>	10 h et 13 h
<b>MAR.</b>	18 h 30
<b>MER.</b>	10 h et 13 h
<b>JEU.</b>	18 h 30
<b>VEN.</b>	10 h et 13 h

### En eau profonde

<b>LUN.</b>	10 h 15
<b>MER.</b>	10 h 15
<b>VEN.</b>	10 h 15

# COPPER CLIFF

## Piscines

### Piscine R. G. Dow

📍 38, chemin Veterans,  
Copper Cliff  
☎ 705 688-3909  
💻 [grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines)

### Aquathérapie

Programme axé sur l'amplitude des mouvements, l'étirement, le renforcement musculaire et la réadaptation physique.

Durée des classes : 55 minutes.

**MAR.** 10 h  
**JEU.** 10 h

Frais : **17,50 \$** par séance, avec des réductions pour les laissez-passer pour séances multiples et pour les laissez-passer pour personnes âgées.

Pour obtenir une liste complète des prix, composez le 311 ou visitez le [grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines).

### Natation pour adultes :

Leçons privées et semi-privées  
Durée des leçons : 30 minutes

Pour réserver des leçons, visitez ouappelez la piscine.

Leçons privées : **73 \$**

Leçons semi-privées : **37 \$**

Leçons de groupe : **132 \$**  
pour 8 semaines

### Leçons de groupe

**MER.** 19 h 30

# DOWLING

## Programmes du centre de conditionnement physique

### Centre récréatif de Dowling

📍 79, rue Main Ouest,  
Dowling  
☎ 705 674-4455,  
poste 4740  
💻 [grandsudbury.ca/conditionnement](http://grandsudbury.ca/conditionnement)

Le Centre récréatif de Dowling possède une vaste gamme d'équipement et d'installations de conditionnement physique, y compris des courts de squash.

### Heures

**LUN.** 8 h à 22 h  
**MAR.** 8 h à 22 h  
**MER.** 8 h à 22 h  
**JEU.** 8 h à 22 h  
**VEN.** 8 h à 20 h  
**SAM.** 9 h à 14 h  
**DIM.** 11 h à 15 h



## Cours de conditionnement physique du matin sans inscription

Aucune inscription n'est requise.

Durée des cours : 1 heure

LUN.	9 h 30 à 10 h 30
MAR.	9 h 30 à 10 h 30
MER.	9 h 30 à 10 h 30
JEU.	9 h 30 à 10 h 30
VEN.	9 h 30 à 10 h 30

Frais : **Compris** dans le prix de l'abonnement, du laissez-passer d'un jour et de la carte à perforer.

## Séances de pickleball sans inscription

Séances sans inscription  
Frais : **5 \$**

## Yoga

Frais : **60 \$**

## Yoga avec chaise 9 septembre au 9 décembre

**MAR.** 10 h 30 à 11 h 30  
**Code du cours :**  
00117025

Frais : **65 \$**

## Yoga actif 10 septembre au 10 décembre

**MER.** 18 h à 19 h  
**Code du cours :**  
00117028

Frais : **60 \$**

## Yoga avec chaise 6 janvier au 24 mars

**MAR.** 10 h 30 à 11 h 30  
**Code du cours :**  
00114715

Frais : **60 \$**

## Yoga actif 7 janvier au 25 mars

**MER.** 18 h à 19 h  
**Code du cours :**  
00114721

## DOWLING



<b>Danse aérobique</b> Séance de l'automne Frais : <b>42 \$</b>	<b>Redémarrage du corps</b> <b>10 septembre au 17 décembre</b> <b>MAR.</b> 18 h 30 à 19 h 30 <b>Code du cours :</b> 00090612
<b>Frais : 49 \$</b>	<b>Une heure en toute puissance</b> <b>12 septembre au 19 décembre</b> <b>JEU.</b> 18 h 30 à 19 h 30 <b>Code du cours :</b> 00090617
<b>Frais : 57,50 \$</b>	<b>Démenez-vous</b> <b>10 septembre au 10 décembre</b> <b>MER.</b> 17 h à 17 h 45 <b>Code du cours :</b> 00118282
<b>Séance de l'hiver</b> Frais : <b>42 \$</b>	<b>Redémarrage du corps</b> <b>6 janvier au 24 mars</b> <b>MAR.</b> 18 h 30 à 19 h 30 <b>Code du cours :</b> 00090613
<b>Frais : 49 \$</b>	<b>Une heure en toute puissance</b> <b>8 janvier au 26 mars</b> <b>JEU.</b> 18 h 30 à 19 h 30 <b>Code du cours :</b> 00090619
<b>Frais : 49,44 \$</b>	<b>Démenez-vous</b> <b>7 septembre au 25 décembre</b> <b>MER.</b> 17 h à 17 h 45 <b>Code du cours :</b> 00117038

## FALCONBRIDGE

### Clubs et associations de personnes âgées

#### Nickel Centre Seniors

- 📍 20, ch. Edison, Falconbridge
- ☎ 705-693-3129
- ✉ nc.seniors@live.com

Cotisation annuelle : **20 \$** (50 ans et plus)

# FALCONBRIDGE

## Programmes du centre de conditionnement physique

### Centre de mieux-être de Falconbridge

- 📍 63, ch. Edison, Falconbridge
- 📞 705 674-4455, poste 5810
- 💻 [grandsudbury.ca/conditionnement](http://grandsudbury.ca/conditionnement)

Le Centre de mieux-être de Falconbridge met de l'équipement professionnel à la disposition des gens pour qu'ils améliorent leur condition physique.

Frais : **5 \$** par visite

### Heures

LUN.	à	JEU.	8 h à 21 h
VEN.			8 h à 13 h
SAM.			10 h à 14 h
DIM.			fermé

## Pickleball (pour adultes)

Frais : **5 \$** par visite  
Carte de 10 visites : **25 \$**  
Carte de 20 visites : **50 \$**  
Carte de 30 visites : **75 \$**

Nous vous recommandons de vous inscrire au [grandsudbury.ca/pickleball](http://grandsudbury.ca/pickleball)

### Heures

MAR.	à	VEN.	10 h à 12 h
SAM.			10 h 15 à 12 h et 12 h à 13 h 45

## Basketball

Frais : **Gratuit**

### Heures

<b>4 septembre au 15 octobre</b>
<b>LUN. MER. JEU.</b> 17 h à 19 h

## Marche à l'intérieur

Frais : **Gratuit**

### Heures

<b>4 septembre au 15 octobre</b>
<b>LUN. MER.</b> 10 h à 12 h
<b>VEN.</b> 17 h à 19 h

## Yoga

Frais : **30 \$**

### Heures

<b>2 septembre au 14 octobre</b>
<b>MAR.</b> 18 h 30 à 19 h 30 <b>Code du cours :</b> 00098979

Frais : **85 \$**

<b>21 octobre au 18 décembre</b>
<b>MAR. JEU.</b> 19 h à 20 h <b>Code du cours :</b> 00098980

Frais : **90 \$**

### 6 janvier au 5 mars

<b>MAR. JEU.</b> 19 h à 20 h <b>Code du cours :</b> 00116934
---

Frais : **80 \$**

### 10 mars au 30 avril

<b>MAR. JEU.</b> 19 h à 20 h <b>Code du cours :</b> 00114723
---



# FALCONBRIDGE



## Taekwondo

Frais : **de 84,45 \$ à 106,95 \$**

## Heures

**8 septembre au 29 octobre**

10 ans et plus :

**LUN. MER.** 19 h 15 à 20 h

**Code du cours :** 00099472

Frais : **106,95 \$**

**8 septembre au 29 octobre**

18 ans et plus.

Réservé aux femmes :

**LUN. MER.** 20 h 15 à 21 h

**Code du cours :** 00099473

Frais : **de 84,45 \$ à 106,95 \$**

**4 novembre au 17 décembre**

10 ans et plus :

**LUN. MER.** 19 h 15 à 20 h

**Code du cours :** 00090476

Frais : **99,82 \$**

**3 novembre au 17 décembre**

18 ans et plus.

Réservé aux femmes :

**LUN. MER.** 20 h 15 à 21 h

**Code du cours :** 00099477

Frais : **90,08 \$ à 114,08 \$**

**12 janvier au 4 mars**

10 ans et plus.

Réservé aux femmes :

**LUN. MER.** 20 h 15 à 21 h

**Code du cours :** 00114735

Frais : **114,08 \$**

Inscription requise.

Ce programme cherche à améliorer la coordination et la forme physique et à enseigner aux participants l'art de l'auto-défense et les principes du taekwondo.

**12 janvier au 4 mars**

18 ans et plus.

Réservé aux femmes

**LUN. MER.** 20 h 15 à 21 h

**Code du cours :** 00114737



# GARSON

## Arénas

### Aréna de Garson

100, rue Church,  
Garson  
705 688-3929  
[grandsudbury.ca/arenas](http://grandsudbury.ca/arenas)

### Patinage public

Frais : **Gratuit**

### Patinage public

**DIM.** 12 h à 13 h

### Patinage pour adultes

Frais : **Gratui**

### Patinage pour adultes

**MAR.** 14 h à 15 h

**JEU.** 14 h à 15 h

### Hockey shinny (par séance)

Frais : **13 \$**

### Hockey shinny (55 ans et plus)

**MAR.** 11 h 30 à 13 h

### Hockey shinny (pour la saison)

Frais : **197 \$**

### Hockey shinny pour adultes

**MER.** 13 h 30 à 15 h

# HANMER

## Piscines

### Centre récréatif Howard Armstrong

4040, promenade  
Elmview, Hanmer  
705 688-3906  
[grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines)

### Natation pour adultes

18 ans et plus : Il y a des couloirs pour faire des longueurs et de l'espace pour des exercices aquatiques.

Durée des séances :  
55 minutes. Un couloir est disponible.

65 ans et plus : **5 \$** par séance ou **103 \$** pour trois mois

**LUN.** 9 h et 20 h 30  
**MAR.** 12 h  
**MER.** 9 h et 20 h 30  
**JEU.** 12 h  
**VEN.** 9 h, 12 h et 20 h 30

Adultes : **7 \$** par séance ou **136 \$** pour trois mois

Communiquez avec l'installation pour vous renseigner sur d'autres options d'abonnement pour les personnes âgées.

### Leçons privées et semi-privées

Durée des leçons : 30 minutes

Leçons privées : **73 \$**

Leçons semi-privées : **37 \$**

Pour réserver des leçons, visitez ouappelez la piscine.



## Natation en longueur

Nagez des longueurs pour accroître votre endurance, améliorer votre forme physique et prendre de l'exercice.

65 ans et plus : **5 \$** par séance ou **103 \$** pour trois mois

Adultes : **7 \$** par séance ou **136 \$** pour trois mois

Durée des séances : 55 minutes, à moins d'indication contraire.

<b>LUN.</b>	8 h et 20 h 30
<b>MAR.</b>	9 h, 12 h et 20 h 30
<b>MER.</b>	8 h et 20 h 30
<b>JEU.</b>	9 h, 12 h et 20 h 30
<b>VEN.</b>	12 h et 20 h 30
<b>DIM.</b>	10 h



## Natation publique

Ouverte à tous les âges  
65 ans et plus et jeunes :

**5 \$** par séance ou  
**103 \$** pour trois mois

Adultes : **7 \$** par séance ou  
**136 \$** pour trois mois

Communiquez avec l'installation pour vous renseigner sur d'autres options d'abonnement pour les personnes âgées.

Durée des séances : 55 minutes, à moins d'indication contraire.

<b>LUN.</b>	13 h
<b>MAR.</b>	19 h 30
<b>MER.</b>	12 h
<b>VEN.</b>	19 h 15
<b>SAM.</b>	18 h

## À votre santé sans rien dépenser

**DIM.** 13 h 15 à 14 h 10

## Natation Familles

Ouverte à tous les âges  
Familles : **15,50 \$** par séance ou **240 \$** pour trois mois

Pour obtenir une liste complète des prix, composez le 311 ou visitez le [grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines).

Durée des séances : 55 minutes, à moins d'indication contraire.

<b>JEU.</b>	19 h
<b>VEN.</b>	18 h
<b>DIM.</b>	14 h 30

## Aquathérapie

Pour obtenir une liste complète des prix, composez le 311 ou visitez le [grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines).

Durée des séances : 55 minutes, à moins d'indication contraire.

<b>LUN.</b>	11 h
<b>MER.</b>	11 h
<b>VEN.</b>	11 h

## Piscines

### Centre récréatif Howard Armstrong

📍 4040, promenade Elmview, Hanmer  
☎ 705 688-3906  
💻 [grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines)

## Programmes du centre de conditionnement physique

### Centre récréatif Howard Armstrong

📍 4040, prom. Elmview, Hanmer  
☎ 705 688-3906  
💻 [grandsudbury.ca/conditionnement](http://grandsudbury.ca/conditionnement)



## Aquaforme

Programme à faible impact permettant d'entraîner tout le corps, pour les personnes de tous les âges.

Frais : **17,50 \$** par séance, avec des réductions pour les laissez-passer pour séances multiples et pour les laissez-passer pour personnes âgées.

Pour obtenir une liste complète des prix, composez le 311 ou visitez le [grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines).

Durée des classes : 45 minutes

<b>LUN.</b>	Eau peu profonde 10 h Eau profonde 10 h 15 Eau peu profonde 19 h 45 Jogging en eau profonde 19 h 45 Jogging en eau profonde 19 h 45
<b>MAR.</b>	Eau peu profonde 13 h Jogging en eau profonde 13 h 15
<b>MER.</b>	Eau peu profonde 10 h Eau profonde 10 h 15 Eau peu profonde 19 h 30 Jogging en eau profonde 19 h 45
<b>JEU.</b>	Jogging en eau profonde 13 h Eau profonde 13 h 15
<b>VEN.</b>	Eau peu profonde 10 h Eau profonde 10 h 15

## Danse moderne – niveau débutant

Frais : **52,50 \$** pour les non-membres

**Heures**  
**2 septembre au 23 octobre**

<b>MAR.</b>	10 h 15 à 11 h 15
<b>JEU.</b>	10 h 15 à 11 h 15

## Cours de conditionnement physique sans inscription

Adultes (de 16 à 64 ans) :  
Laissez-passer pour un cours **17,50 \$** Carte de 16 visites : **155 \$**

Étudiants/Jeunes/Personnes âgées : Laissez-passer pour un cours **17,50 \$** Carte de 16 visites : **137 \$**

Visitez notre site Web ou communiquez avec l'installation pour vous renseigner sur les dates et les heures :

Les heures et les dates pourraient changer. Le nombre de places est limité (premier arrivé, premier servi). Arrivez à l'avance afin d'éviter d'être déçu.

Venez suivre les cours suivants!

- Yoga avec chaise
- Hatha Yoga
- Hatha Yoga intermédiaire
- Pilates
- Gestion du tronc
- Haltères kettlebells
- Étirements de mobilité
- Tabata corps entier

## Clubs et associations de personnes âgées

### Le Rendez-vous de Vallée Est

- 📍 26, boul. Côté, Hanmer
- 📞 705 969-8649
- ✉️ centre@vianet.ca
- 💻 lrvve.com

Cotisation annuelle : **20 \$** (45 ans et plus)

### Centre de santé communautaire du Grand Sudbury

- 📍 688, rue Emily, Hanmer
- 📞 705-855-1513
- ✉️ info@santesudbury.ca
- 💻 santesudbury.ca

Cotisation annuelle : **5 \$** (contribution volontaire)

# PARC KIVI

**4472, ch. Long Lake, Sudbury**

Le parc Kivi est une installation unique à but non lucratif s'étendant sur plus de 480 acres de terrain. On y retrouve une abondance de biodiversité et quelques-uns des meilleurs plans d'eau de la région. Les visiteurs peuvent profiter de 55,7 km de sentiers bien entretenus toute l'année. Ils peuvent y faire de la randonnée pédestre, du vélo de montagne, du vélo à pneus surdimensionnés, de la raquette et du ski de fond. Ils peuvent aussi explorer le parc Kivi en canot, en kayak et en planche à pagaie sur le lac Crowley (un service de location est disponible). Le parc Kivi est une belle destination pour tous les âges.

#### Abonnement annuel pour personnes âgées : 103 \$

Le parc Kivi offre aussi un fonds d'abordabilité, lequel permet aux personnes qui n'ont pas les moyens de payer pour avoir accès au parc de présenter une demande d'aide financière.



# HANMER

## Arénas

### Aréna Centennial

📍 4333, ch. Centennial,  
Hanmer  
☎ 705 688-3924  
💻 [grandsudbury.ca/arenas](http://grandsudbury.ca/arenas)

### Patinage public

Frais : **Gratuit**

### Patinage public

**SAM.** 19 h 30 à 20 h 30

### Patinage pour adultes

Frais : **Gratuit**

### Patinage pour adultes

**JEU.** 15 h à 16 h

### Hockey shinny (par séance)

Frais : **13 \$**

### Hockey shinny pour adultes

**MAR.** 13 h à 14 h 30  
**VEN.** 12 h à 13 h 30

### Hockey shinny (pour la saison)

Frais : **197 \$**

### Hockey shinny (55 ans et plus)

**LUN.** 12 h à 13 h 30

# LIVELY

## Ski

### Centre de ski de Lively

📍 251, av. First, Lively  
☎ 705 688-3975  
💻 [grandsudbury.ca/centre-de-ski-de-lively](http://grandsudbury.ca/centre-de-ski-de-lively)

### Centre de ski de Lively

Les heures de vacances sont différentes en décembre, janvier et mars.

### Heures régulières

**LUN.** Fermé  
**MAR.** Fermé  
**MER.** 18 h à 21 h 30  
**JEU.** Fermé  
**VEN.** 18 h à 21 h 30  
**SAM.** 12 h à 16 h 30  
**DIM.** 12 h à 16 h 30

## Clubs et associations de personnes âgées

### Walden Senior Citizens and Pensioners Inc.

Bibliothèque publique de Lively / Seniors Center

📍 15, prom. Kin, Lively  
👤 Darren Byrne  
☎ 705 692-5591  
✉ [waldenseniorscentre@gmail.com](mailto:waldenseniorscentre@gmail.com)  
💻 [waldenseniorscentre.com](http://waldenseniorscentre.com)

### Walden Cross Country Fitness Club

📍 1, av. Denis, Naughton  
☎ 705 692-2321  
✉ [info@waldenxc.ca](mailto:info@waldenxc.ca)  
💻 [waldenxc.ca](http://waldenxc.ca)

## LIVELY

### Programmes du centre de conditionnement physique

#### Lively Kinsmen Hall

📍 15, prom. Kin, Lively  
☎ 705 688-3959  
💻 [grandsudbury.ca/loisirs](http://grandsudbury.ca/loisirs)

#### Yoga

Inscrivez-vous en appelant le 311 ou en visitant le [grandsudbury.ca/loisirs](http://grandsudbury.ca/loisirs).

**9 septembre au 16 décembre**

**MAR.** 13 h à 14 h 30  
**Code du cours :** 00117048

Séance de l'automne  
Frais : **97,50 \$**

Séance de l'hiver  
Frais : **90 \$**

**6 janvier au 24 mars**

**MAR.** 13 h à 14 h 30  
**Code du cours :** 00117049

### Arénas

#### Aréna T. M. Davies

📍 325, prom. Anderson, Lively  
☎ 705 688-3933  
💻 [grandsudbury.ca/arenas](http://grandsudbury.ca/arenas)

#### Patinage public

Frais : **Gratuit**

#### Patinage public

**DIM.** 12 h 30 à 13 h 30

#### Patinage pour adultes

Frais : **Gratuit**

#### Patinage pour adultes

**MAR.** 9 h 30 à 10 h 30  
**MER.** 9 h 30 à 10 h 30  
**VEN.** 9 h 30 à 10 h 30

## NAUGHTON

### Clubs et associations de personnes âgées

#### Naughton Seniors and Pensioners

📍 Centre communautaire de Naughton  
Route municipale 55, Naughton  
👤 Della Schrader, présidente  
☎ 705-692-9380

Cotisation annuelle : **30 \$** (50 ans et plus)

# ONAPING ET LEVACK

## Arénas

### Aréna commémoratif I. J. Coady

📍 13, av. Second,  
Levack  
☎ 705 688-3990  
💻 [grandsudbury.ca/arenas](http://grandsudbury.ca/arenas)

## Patinage public

Frais : **Gratuit**

## Heures

**VEN.** 19 h à 20 h



## Clubs et associations de personnes âgées

### Onaping Falls Golden Age Club

📍 109, ch. Service, Onaping  
👤 Jim Howa et Susan Smith  
☎ 705-919-0137 ou 705-966-0137 ou 705-665-6812  
✉ [ofgac@hotmail.com](mailto:ofgac@hotmail.com)  
👤 Onaping Falls Golden Age Club

Cotisation annuelle : **20 \$** (50 ans et plus)

# ONAPING ET LEVACK

## Piscines

### Piscine Onaping

📍 2, prom. Hillside, Onaping  
☎ 705-688-3908  
💻 [grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines)



### Leçons privées et semi-privées

Leçons privées : **73 \$**  
Leçons semi-privées : **37 \$**

Pour réserver des leçons,  
visitez ou appelez la piscine.

### Natation pour adultes

LUN.	13 h 15 à 14 h 10
MAR.	14 h 30 à 15 h 25
MER.	9 h à 10 h
JEU.	14 h 30 à 15 h 25
VEN.	9 h à 10 h

### Natation publique

LUN.	14 h 15 à 15 h 15
MAR.	19 h à 19 h 55
MER.	11 h à 11 h 55
VEN.	11 h à 11 h 55
SAM.	13 h 15 à 14 h 10

### À votre santé sans rien dépenser

**SAM.** 12 h 15 à 13 h 10

### Aquaforme

LUN.	12 h 15 à 13 h 15
MER.	10 h à 11 h
JEU.	19 h 15 à 20 h 15
VEN.	10 h à 11 h

### Aquathérapie

MAR.	13 h 30 à 14 h 30
MER.	10 h à 11 h
JEU.	13 h 30 à 14 h 30

## Ski

### Onaping Falls Nordics Ski Club

📍 Chemin Old Cartier,  
Onaping  
✉ [info@onapingfallsnordics.com](mailto:info@onapingfallsnordics.com)  
💻 [onapingfallsnordics.com](http://onapingfallsnordics.com)



# ONAPING ET LEVACK

## Programmes du centre de conditionnement physique

### Centre communautaire d'Onaping Falls

- 📍 2, prom. Hillside, Onaping
- ☎ 705 674-4455, poste 4741

**Taï-chi**  
**(non dirigé par un instructeur)**  
Aucune inscription n'est requise.  
Frais : **Gratuit**

**Heures**  
**LUN.** 13 h 30 à 15 h  
**JEU.** 10 h à 12

**Marche**  
Aucune inscription n'est requise.  
Frais : **Gratuit**

**Heures**  
**LUN. MAR. MER.** 10 h à 13 h

**Badminton pour adultes**  
Frais : **Gratuit**

**Heures**  
**MER. DIM.** 20 h à 22 h 30

**Badminton pour familles**  
Frais : **Gratuit**

**Heures**  
**MER. DIM.** 18 h à 20 h

**Pickleball**  
Frais : **Gratuit**

**Heures**  
**VEN.** 10 h à 12 h  
**MAR. MER.** 13 h à 15 h

**Programme pour les jeunes – Gymnase**  
Frais : **Gratuit**

**Heures**  
**VEN.** 10 h à 12 h

**Soirée libre dans le gymnase (volleyball et basketball)**  
Âge 13 ans et plus  
Frais : **Gratuit**

**Heures**  
**VEN. MER.** 13 h à 15 h  
**LUN.** 18 h à 21 h

# SKEAD

## Clubs et associations de personnes âgées

### Skead Senior Citizens Club

- 📍 5, rue Bell, Skead
- 👤 Claudia-Anne Malette ou Lucille Perreault
- ☎ 705 969-3909

Cotisation annuelle : **25 \$** (50 ans et plus)

# SUDBURY

## Ski

### Centre de ski Adanac

- 📍 744, croiss. Beatrice, Sudbury
- 📞 705 688-3968  
État des pistes et heures d'ouverture
- 📞 705 688-3969  
École de ski et atelier de location
- 💻 [grandsudbury.ca/ski](http://grandsudbury.ca/ski)

## Adanac

Les heures de vacances sont différentes en décembre, janvier et mars.

## Heures régulières

LUN.	Fermé
MAR.	Fermé
MER.	Journée – 10 h à 16 h Soirée – 18 à 21 h 30
JEU.	Journée – 10 h à 16 h Soirée – 18 à 21 h 30
VEN.	Journée – 10 h à 16 h Soirée – 18 à 21 h 30
SAM.	Journée – 9 h à 16 h
DIM.	Journée – 9 h à 16 h

## Piscines

### Piscine Gatchell

- 📍 43, rue Irving, Sudbury
- 📞 705 688-3905
- 💻 [grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines)

## Natation pour adultes, en longueur et publique

Leçons privées et semi-privées à la piscine Gatchell et à la piscine Nickel District.

Pour obtenir des renseignements additionnels ou pour réserver des leçons privées ou en petit groupe, veuillez visiter la piscine Gatchell ou la piscine Nickel District ou encore appeler le 705 688-3905 ou le 705 688-3907.

Durée des séances :  
55 minutes, à moins d'indication contraire.

Natation pour adultes, en longueur et publique

LUN.	9 h et 12 h
MAR.	9 h, 12 h, et 20 h 30 à 21 h 30
MER.	9 h et 12 h
JEU.	9 h, 12 h, et 20 h 30 à 21 h 30
VEN.	9 h et 12 h

Natation en longueur

LUN.	8 h 30
MAR.	8 h
MER.	8 h 30
JEU.	8 h
VEN.	8 h 30
SAM.	16 h
DIM.	9 h

# SUDBURY

## Piscines

### Piscine Gatchell

📍 43, rue Irving,  
Sudbury  
☎ 705 688-3905  
🌐 [grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines)

### Leçons de natation pour adultes

Durée des leçons : 30 minutes

Leçons privées : **73 \$**  
Leçons semi-privées : **37 \$**  
Leçons de groupe : **132 \$**  
pour 8 semaines

Pour réserver des leçons,  
visitez ou appelez la piscine.

### Natation publique

**VEN.** 19 h 30 à 20 h 25  
**DIM.** 18 h à 18 h 55

### Natation gratuite

À votre santé sans rien dépenser

**DIM.** 14 h à 14 h 55



### Natation

Ouverte à tous les âges

Frais : **15, 50 \$** par séance ou **240 \$** pour trois mois

Pour obtenir une liste complète des prix, composez le 311 ou visitez le [grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines).

### Heures

#### Baignade familiale

**LUN.** 13 h à 13 h 55  
**VEN.** 13 h à 13 h 55

#### Natation publique :

**MAR.** 14 h à 14 h 55  
**VEN.** 19 h 30 à 20 h 25  
**SAM.** 18 h à 18 h 55



### Aquaforme

Frais : **17,50 \$** par séance, avec des réductions pour les laissez-passer pour séances multiples et pour les laissez-passer pour personnes âgées.

### Heures

#### Aquaforme en eau peu profonde

**LUN.** 11 h à 11 h 55 et 19 h 30 à 20 h 25  
**MER.** 11 h à 11 h 55 et 19 h 30 à 20 h 25  
**VEN.** 11 h à 11 h 55

#### Aquaforme en eau profonde

**MAR.** 14 h à 14 h 55  
**JEU.** 14 h à 14 h 55

### Aquathérapie

Frais : **17,50 \$** par séance, avec des réductions pour les laissez-passer pour séances multiples et pour les laissez-passer pour personnes âgées.

### Heures

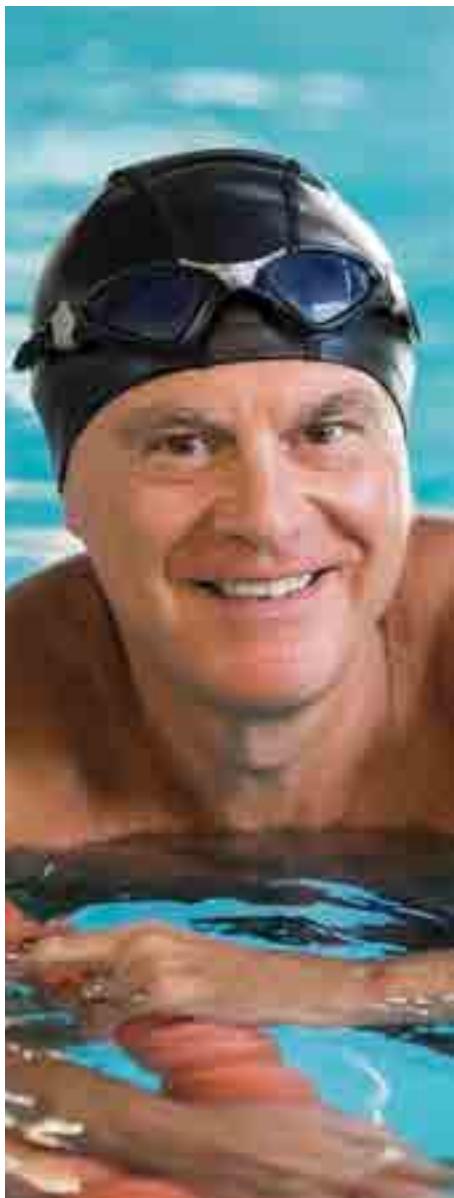
**MER.** 14 h à 14 h 55  
**VEN.** 14 h à 14 h 55

# SUDBURY

## Piscines

### Piscine Nickel District

📍 1940, rue Hawthorne,  
Sudbury  
☎ 705 688-3907  
🌐 [grandsudbury.ca/piscines](http://grandsudbury.ca/piscines)



### Natation pour adultes et publiques

Leçons privées et semi-privées à la piscine Gatchell et à la piscine Nickel District.

Leçons privées et semi-privées  
Durée des leçons : 30 minutes

**Leçons privées :**  
73 \$ par leçon

**Leçons semi-privées :**  
37 \$ par enfant, par leçon

Pour réserver des leçons,  
visitez ouappelez la piscine.

Durée des séances :  
55 minutes, à moins  
d'indication contraire.

### Natation pour adultes et en longueur

**LUN.** 9 h, 12 h et  
20 h 30

**MAR.** 9 h, 12 h et  
20 h 30

**MER.** 9 h, 12 h et  
20 h

**JEU.** 9 h, 12 h et  
20 h 30

**VEN.** 9 h, 12 h et  
20 h 30

### Natation publique

**DIM.** 14 h

### Natation familiale / Natation pour les parents et bambins

**MAR.** 14 h

**DIM.** 15 h

### À votre santé sans rien dépenser

**VEN.** 19 h à 20 h 30

### Aquaforme

**LUN.** 10 h, 11 h, 13 h et  
19 h 30

**MER.** 11 h et 13 h

**JEU.** 19 h 30

**VEN.** 11 h et 13 h

### Aquathérapie

**MAR.** 11 h et 13 h

**JEU.** 11 h et 13 h

# SUDBURY

## Arénas

### Aréna Cambrian

📍 795, prom. Cambrian Heights, Sudbury  
☎ 705 688-3921  
🌐 grandsudbury.ca/arenas

### Patinage public

Frais : **Gratuit**

### Patinage public

**DIM.** 15 h à 16 h

### Patinage pour adultes

Frais : **Gratuit**

### Patinage pour adultes

**VEN.** 11 h à 12 h

## Arénas

### Aréna Carmichael

📍 1298, prom. Bancroft, Sudbury  
☎ 705 688-3923  
🌐 grandsudbury.ca/arenas

### Patinage public

Frais : **Gratuit**

### Patinage public

**SAM.** 19 h à 20 h

### Patinage pour adultes

Frais : **Gratuit**

### Patinage pour adultes

**VEN.** 9 h à 10 h

## Arénas

### Complexe sportif Gerry McCrory Countryside

📍 235, prom. Countryside, Sudbury  
☎ 705 688-3927  
🌐 grandsudbury.ca/arenas

### Patinage public

Frais : **Gratuit**

### Patinage public

**DIM.** 13 h à 14 h

### Patinage pour adultes

Frais : **Gratuit**

### Patinage pour adultes

**LUN.** 11 h à 12 h

**MAR.** 11 h à 12 h

**MER.** 11 h à 12 h

**VEN.** 11 h à 12 h

### Hockey shinny (par séance)

Frais : **13 \$**

### Hockey shinny (55 ans et plus)

**MER.** 10 h 15 à 11 h 45

### Hockey shinny (pour la saison)

Frais : **197 \$**

### Hockey shinny pour adultes

**VEN.** 10 h 15 à 11 h 45

## Arénas

### Aréna communautaire de Sudbury

📍 240, rue Elgin, Sudbury  
☎ 705 671-3000  
🌐 grandsudbury.ca/arenas

### Patinage public

Frais : **Gratuit**

### Patinage public

**LUN.** 12 h à 14 h

**JEU.** 12 h à 14 h

# SUDBURY

## Programmes du centre de conditionnement physique

### École publique Princess Ann

- 📍 500, rue Douglas Ouest, Sudbury
- 📞 705 674-4455, poste 2446
- 💻 grandsudbury.ca/loisirs

## Programmes du centre de conditionnement physique

### Place Minnow Lake

- 📍 1127, prom. Bancroft, Sudbury
- 📞 705 674-4455, poste 2446
- 💻 grandsudbury.ca/loisirs



### Yoga de niveau débutant

Séance de l'automne  
Frais : **55 \$**

**9 septembre au 2 décembre**

**MAR.** 18 h 30 à 19 h 30  
**Code du cours :**  
00117051

### Séance de l'hiver

Frais : **55 \$**  
  
Inscrivez-vous en appelant le 311 ou en visitant le grandsudbury.ca/loisirs.

**6 janvier au 7 avril**

**MAR.** 18 h 30 à 19 h 30  
**Code du cours :**  
00114713

### Yoga

Frais : **67,50 \$**

**3 septembre au 29 octobre**

**MER.** 10 h 30 à 12 h  
**Code du cours :**  
00099753

Frais : **57,04 \$**

**7 janvier au 25 février**

**MER.** 10 h 30 à 12 h  
**Code du cours :**  
00114718

### Taekwondo

**Code du cours :** 00099408  
Frais : Pour les adolescents et les adultes **118,65 \$**

**2 septembre au 23 octobre**

**LUN.** 19 h 30 à 20 h 15  
**MAR.** **JEU.** 19 h à 19 h 45

**Code du cours :** 00099409

Frais : Pour adultes **150,15 \$**

**2 septembre au 23 octobre**

**LUN.** 20 h 15 à 21 h  
**MAR.** **JEU.** 20 h à 20 h 45

**Code du cours :** 00099412

Frais : Pour les adolescents et les adultes de **129,95 \$** à **163,99 \$**

**27 octobre au 18 décembre**

**LUN.** 19 h 30 à 20 h 15  
**MAR.** **JEU.** 19 h à 19 h 45

**Code du cours :** 00099416

Frais : Pour adultes **164,45 \$**

**27 octobre au 18 décembre**

**LUN.** 20 h 15 à 21 h  
**MAR.** **JEU.** 20 h à 20 h 45

# SUDBURY

## Programmes du centre de conditionnement physique

### Complexe sportif Delki Dozzi

📍 113, rue Mary, Sudbury  
☎ 705 674-4455,  
poste 2446  
💻 grandsudbury.ca/loisirs

#### Yoga avec chaise

Frais : **40 \$**

#### Heures

**10 septembre au 29 octobre**

**MER.** 19 h à 20 h

**Code du cours :**  
00099278

Frais : **20 \$**

**13 septembre au 25 octobre**

**SAM.** 10 h à 11 h

**Code du cours :**  
00099279

Frais : **35 \$**

**1 novembre au 13 décembre**

**SAM.** 10 h à 11 h

**Code du cours :**  
00099284

Frais : **35 \$**

**5 novembre au 17 décembre**

**SAM.** 19 h à 20 h

**Code du cours :**  
00099281

## Clubs et associations de personnes âgées

### Centre de santé communautaire du Grand Sudbury

📍 19, ch. Frood, Sudbury  
☎ 705-670-2274  
💻 santesudbury.ca  
✉ info@santesudbury.ca

Cotisation annuelle : **5 \$** (contribution volontaire)

### Club Amical du Nouveau-Sudbury

📍 553, rue Lavoie, Sudbury  
👤 Céline Pauline, présidente  
☎ 705 566-2113  
✉ clubamical@persona.ca  
💻 clubamical.ca

Cotisation annuelle : **25 \$** (50 ans et plus)

### Club Joie de Vivre

📍 19, ch. Frood, Sudbury  
👤 Elaine Lemay et Yeta Pare  
☎ 705 566-6372 ou 705 566-7673

# SUDBURY



## One-Eleven Senior Citizens' Centre Inc.

- 📍 111, rue Larch, boîte postale 9, Sudbury
- 👤 Cassie Cassandra
- ☎ 705-988-1355
- ✉ oneelevenseniors@gmail.com
- 🌐 One Eleven Senior Citizens Centre Inc.

Cotisation annuelle : **15 \$** (50 ans et plus)

## The ParkSide Centre

- 📍 140, rue Durham, Sudbury
- ☎ 705 673-6227
- 🌐 theparksidecentre.ca

Un bulletin d'information mensuel et un guide des programmes sont disponibles en ligne.

Cotisation annuelle : **45 \$**

Des subventions sont disponibles pour les personnes qui n'ont pas les moyens de participer aux activités et aux programmes.

## Ukrainian Seniors' Centre of Sudbury

- 📍 30, av. Notre Dame, Sudbury
- 👤 Anna Johnston, directrice générale
- ☎ 705 673-7404
- 🌐 ukrseniors.org

Cotisation annuelle : **25 \$**



## BioSki Cross-Country Ski & Snowshoe Club

- 📍 2420, ch. South Bay, Sudbury
- ☎ 705 674-5202
- ✉ info@bioski.ca

## Laurentian Nordic Ski Club

- 📍 935, ch. Ramsey Lake, Sudbury
- ☎ 705 988-3035
- (ouvert à compter du 1er novembre de chaque année)
- ✉ laurentiannordicskiclub@gmail.com
- 🌐 laurentiannordic.com

## VAL CARON

### Arénas

#### Aréna Raymond Plourde

📍 1979, rue Helene,  
Val Caron  
☎ 705 688-3992  
🌐 grandsudbury.ca/arenas

#### Patinage public

Frais : **Gratuit**

#### Patinage public

**DIM.** 13 h à 14 h

#### Patinage pour adultes

Frais : **Gratuit**

#### Patinage pour adultes

**VEN.** 14 h à 15 h



## WHITEFISH

### Clubs et associations de personnes âgées

#### Penage Road Seniors

Centre communautaire Penage Road

📍 968, route municipale 10, Whitefish  
👤 Russ Dale Kilbey et Heather Keranen  
☎ 705-866-0048 et 705-669-8119

Cotisation annuelle : **10 \$**