

LA VIE ACTIVE

pour les personnes âgées



Septembre 2025

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

 **Sudbury** Greater | Grand



311
services

LA VIE ACTIVE

Septembre 2025

pour les personnes âgées

**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 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.



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
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.



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 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
Bleazard 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

**Pour de plus amples renseignements,
veuillez nous appeler au 311.**

**Y a-t-il autre chose que vous aimeriez
trouver dans le présent guide?**

Nous aimerions recevoir de vos nouvelles!
Appelez le 311 et demandez les Services
de loisirs, courriel :
servicesdeloisirs@grandsudbury.ca.



Restez branché sur votre communauté : Patinez, nagez, bougez!



3

**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.



Arénas

Aréna Dr Edgar Leclair

📍 158, rue Ste. Agnes,
Azilda
📞 705 688-3928
🌐 grandsudbury.ca/arenas

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

Programmes du centre communautaire

Centre communautaire Dr Edgar Leclair

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

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

Programmes du centre de conditionnement physique

Centre d'entraînement de Rayside-Balfour

📍 239 Montée Principale,
Azilda
📞 705 674-4455,
poste 2794
🌐 grandsudbury.ca/conditionnement

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

LUN. 7 h à 22 h
MAR. 7 h à 22 h
MER. 7 h à 22 h
JEU. 7 h à 22 h
VEN. 7 h à 22 h
SAM. 9 h à 14 h
DIM. 9 h à 14 h

Clubs et associations de personnes âgées

Club Accueil Age d'Or

📍 64, rue Notre Dame, Azilda
👤 Angele Seguin, Directrice
📞 705 983-2992
@ clubaccueil@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



Programmes du centre de conditionnement physique

Capreol Millennium Resource Centre

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

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

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
grandsudbury.ca/loisirs.

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

Frais : **45,50 \$**

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

Frais : **45,50 \$**

6 septembre au 29 novembre

SAM. 10 h à 11 h
Code du cours : 00114742

Frais : **38 \$**

Séance de l'hiver

6 janvier au 17 mars

MAR. 9 h 30 à 10 h 30
Code du cours : 00114748

Frais : **42 \$**

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

Frais : **38,50 \$**

10 janvier au 28 mars

SAM. 10 h à 11 h
Code du cours : 00114750

Piscines

Piscine R. G. Dow

📍 38, chemin Veterans,
Copper Cliff
📞 705 688-3909
💻 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

LUN. 9 h et 11 h 30
MAR. 9 h, 12 h et 19 h 30
MER. 9 h, 11 h 30 et 20 h 30
JEU. 9 h, 12 h et 19 h 30
VEN. 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.

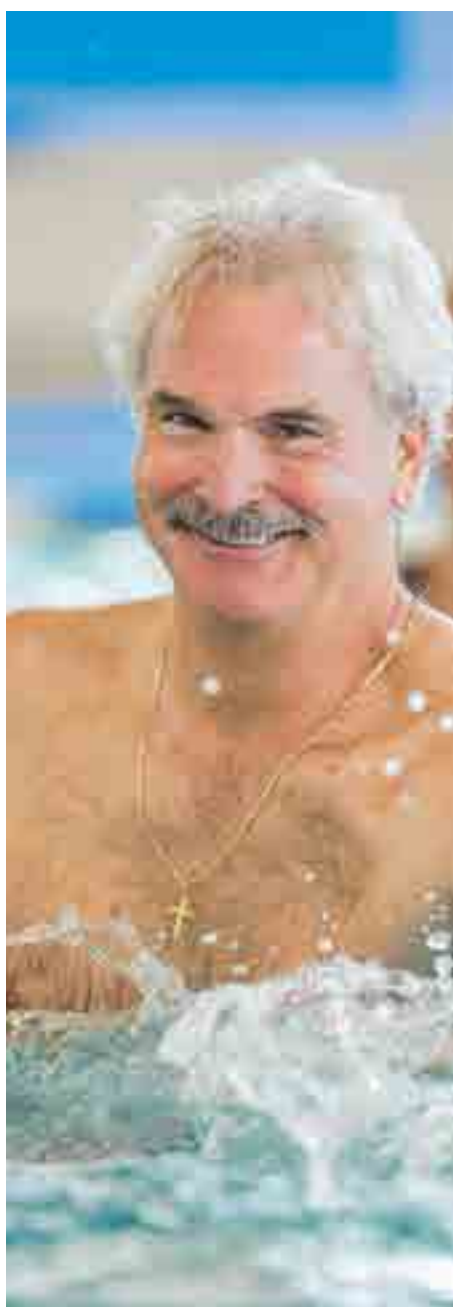
Durée des classes : 55 minutes.

En eau peu profonde

LUN. 10 h et 13 h
MAR. 18 h 30
MER. 10 h et 13 h
JEU. 18 h 30
VEN. 10 h et 13 h

En eau profonde

LUN. 10 h 15
MER. 10 h 15
VEN. 10 h 15



COPPER CLIFF

Piscines

Piscine R. G. Dow

📍 38, chemin Veterans,
Copper Cliff
📞 705 688-3909
💻 grandsudbury.ca/piscines

Aquathérapie

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

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.

Durée des classes : 55 minutes.

MAR. 10 h
JEU. 10 h

Natation pour adultes :

Leçons privées et semi-privées
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.

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

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.

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

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

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



Danse aérobique

Séance de l'automne

Frais : 42 \$

Frais : 49 \$

Frais : 57,50 \$

Séance de l'hiver
Frais : 42 \$

Frais : 49 \$

Frais : 49,44 \$

Redémarrage du corps

10 septembre au 17 décembre

MAR. 18 h 30 à 19 h 30
Code du cours :
00090612

Une heure en toute puissance

12 septembre au 19 décembre

JEU. 18 h 30 à 19 h 30
Code du cours :
00090617

Démenez-vous

10 septembre au 10 décembre

MER. 17 h à 17 h 45
Code du cours :
00118282

Redémarrage du corps

6 janvier au 24 mars

MAR. 18 h 30 à 19 h 30
Code du cours :
00090613

Une heure en toute puissance

8 janvier au 26 mars

JEU. 18 h 30 à 19 h 30
Code du cours :
00090619

Démenez-vous

7 septembre au 25 décembre

MER. 17 h à 17 h 45
Code du cours :
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)

Programmes du centre de conditionnement physique

Centre de mieux-être de Falconbridge

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

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

4 septembre au 15 octobre

LUN. MER. JEU. 17 h à 19 h

Marche à l'intérieur

Frais : **Gratuit**

Heures

4 septembre au 15 octobre

LUN. MER. 10 h à 12 h

VEN. 17 h à 19 h

Yoga

Frais : 30 \$

Heures

2 septembre au 14 octobre

MAR. 18 h 30 à 19 h 30

Code du cours : 00098979

Frais : 85 \$

21 octobre au 18 décembre

MAR. JEU. 19 h à 20 h

Code du cours : 00098980

Frais : 90 \$

6 janvier au 5 mars

MAR. JEU. 19 h à 20 h

Code du cours : 00116934

Frais : 80 \$

10 mars au 30 avril

MAR. JEU. 19 h à 20 h

Code du cours : 00114723





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

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

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

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 ou appelez la piscine.

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

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



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.

LUN.	8 h et 20 h 30
MAR.	9 h, 12 h et 20 h 30
MER.	8 h et 20 h 30
JEU.	9 h, 12 h et 20 h 30
VEN.	12 h et 20 h 30
DIM.	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.

LUN.	13 h
MAR.	19 h 30
MER.	12 h
VEN.	19 h 15
SAM.	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.

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

JEU.	19 h
VEN.	18 h
DIM.	14 h 30

Aquathérapie

Pour obtenir une liste complète des prix, composez le 311 ou visitez le grandsudbury.ca/piscines.

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

LUN.	11 h
MER.	11 h
VEN.	11 h

Piscines

Centre récréatif Howard Armstrong

📍 4040, promenade
Elmview, Hanmer
☎ 705 688-3906
🌐 grandsudbury.ca/piscines

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.

Durée des classes : 45 minutes

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

Programmes du centre de conditionnement physique

Centre récréatif Howard Armstrong

📍 4040, prom. Elmview,
Hanmer
☎ 705 688-3906
🌐 grandsudbury.ca/conditionnement

Danse moderne – niveau débutant

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

Heures
2 septembre au 23 octobre

MAR. 10 h 15 à 11 h 15
JEU. 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
communiquiez 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

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](https://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
@ waldseniorscentre@gmail.com
💻 waldseniorscentre.com

Walden Cross Country Fitness Club

📍 1, av. Denis, Naughton
📞 705 692-2321
@ info@waldenxc.ca
💻 waldenxc.ca

LIVELY

Programmes du centre de conditionnement physique

Lively Kinsmen Hall

📍 15, prom. Kin, Lively
📞 705 688-3959
💻 grandsudbury.ca/loisirs

Yoga

Inscrivez-vous en appelant le 311 ou en visitant le grandsudbury.ca/loisirs.

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

9 septembre au 16 décembre

MAR. 13 h à 14 h 30

Code du cours :
00117048

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

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

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
📘 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



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
💻 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 h

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

Heures
LUN. MAR. MER. 10 h à 13 h

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

Heures
MER. DIM. 20 h à 22 h 30
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**

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)

Ski

Centre de ski Adanac

-  744, croiss. Beatrice, Sudbury
-  705 688-3968
-  705 688-3969
-  École de ski et atelier de location
-  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

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

Piscines

Piscine Gatchell

📍 43, rue Irving,
Sudbury
📞 705 688-3905
💻 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.

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

Piscines

Piscine Nickel District

📍 1940, rue Hawthorne,
Sudbury
📞 705 688-3907
💻 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 ou appelez 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

Programmes du centre de conditionnement physique

École publique
Princess Ann

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

Yoga de niveau débutant

Séance de l'automne
Frais : 55 \$

Séance de l'hiver

Frais : 55 \$

Inscrivez-vous en appelant
le 311 ou en visitant le
grandsudbury.ca/loisirs.

9 septembre au 2 décembre

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

6 janvier au 7 avril

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

Programmes du centre de conditionnement physique

Place Minnow Lake

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

Yoga

Frais : 67,50 \$

Frais : 57,04 \$

3 septembre au 29 octobre

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

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 \$**

Code du cours : 00099409

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

Code du cours : 00099412
Frais : Pour les adolescents
et les adultes **de 129,95 \$
à 163,99 \$**

Code du cours : 00099416

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

2 septembre au 23 octobre

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

2 septembre au 23 octobre

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

27 octobre au 18 décembre

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

27 octobre au 18 décembre

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

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. Froot, 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. Froot, Sudbury
👤 Elaine Lemay et Yeta Pare
📞 705 566-6372 ou 705 566-7673



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)
- @ lauretinnordicskiclub@gmail.com
- 🌐 lauretinnordic.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 \$**