

LA VIE ACTIVE

pour les personnes âgées



Septembre 2026

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

 **Sudbury** Greater | Grand



311
services

LA VIE ACTIVE

Septembre 2026

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 :
13,50 \$ par participant

Abonnement saisonnier : 205 \$
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+ : **5 \$** par séance ou **106 \$**
pour 3 mois.

Adultes : **7 \$** par séance ou
140 \$ pour 3 mois.

Aquaforme : 65+ :
102 \$ pour 10 séances

Adultes : **121 \$** 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
Capreol	3
Bleazard Valley	3
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	23
Whitefish	32



**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/se-divertir



**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!
Communiquez avec les Services de loisirs à
parcs.loisirs@grandsudbury.ca



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

Arénas

Aréna Dr Edgar Leclair

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

Frais : **gratuit**

Patinage public

SAM. 19 h 30 à 20 h 30

Patinage pour adultes

VEN. 10 h à 11 h

Hockey shinny (par séance)

Frais : **13,50 \$**

Hockey shinny (55 ans et plus)

MAR. 15 h 30 à 17 h

JEU. 11 h à 15 h

VEN. 11 h à 12 h 30

Hockey shinny (pour la saison)

Frais : **205 \$**

Hockey shinny pour adultes

JEU. 13 h 30 à 15 h

Programmes du centre communautaire

Centre communautaire Dr. Edgar Leclair

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

Yoga

Frais : **65 \$**

Heures

17 septembre au 18 décembre

JEU. 19 h à 20 h

Code du cours : 00137513

Frais : **60 \$**

7 janvier au 25 mars

JEU. 19 h à 20 h

Code du cours : 00138110

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)

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 Âge d'Or 🍁

📍 64, rue Notre Dame, Azilda
👤 Angèle Séguin, directrice
📞 705 983-2992
@ clubaccueil@eastlink.ca
📘 Club Accueil Âge 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
✉ bolgerlou2015@gmail.com

👤 Jeannine Savage
✉ savagemj@live.ca
👤 Kim Harvey
✉ kimberlyanne1408@gmail.com

CAPREOL

Clubs et associations de personnes âgées

Capreol Seniors Club

📍 9, rue Morin, Capreol
👤 Don Degagne
📞 705 858-1164
✉ dondegagne@outlook.com

Cotisation annuelle : **20 \$**

Arénas

Aréna communautaire de Capreol

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

Patinage public

Frais : **Gratuit**

Heures

SAM. 12 h à 13 h

Patinage pour adultes

Frais : **Gratuit**

Heures

JEU. 12 h à 13 h

VEN. 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)

Fournissant des poids et haltères, de l'équipement de conditionnement cardiovasculaire, des douches, des casiers et des vestiaires.

Frais : Une visite : **5 \$**
Carte de 10 visites : **26 \$**
Carte de 20 visites : **52 \$**
Carte de 30 visites : **78 \$**

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 : **26 \$**
Carte de 20 visites : **52 \$**
Carte de 30 visites : **78 \$**

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 \$** par visite

MAR. 18 h 30 à 20 h 30

Basketball

Frais : **5 \$** par visite

VEN. 19 h à 20 h 30

Sport libre

Frais : **5 \$** par visite

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. 12 h 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

👤 Rick Cox

📞 705-733-6299

@ 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 h à 13 h

Hockey shinny (par séance)

Frais : **13,50 \$**

Hockey shinny (pour la saison)

Frais : **205 \$**

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
👤 Colette Barbe
📞 705-694-4261

Cotisation annuelle : **10 \$**

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. 12 h à 13 h

Hockey shinny (par séance)

Frais : **13,50 \$**

Hockey shinny pour adultes

JEU. 13 h 30 à 15 h

Hockey shinny (pour la saison)

Frais : **205 \$**

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

VEN. 12 h à 13 h

Hockey shinny (par séance)

Frais : **13,50 \$**

Hockey shinny (55 ans et plus)

VEN. 11 h à 12 h 30

Hockey shinny (pour la saison)

Frais : **205 \$**

Hockey shinny pour adultes

JEU. 13 h 30 à 15 h

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/programmes.

Frais : 66 \$

Frais : 66 \$

Frais : 60,50 \$

Frais : 71,50 \$

Frais : 71,50 \$

Frais : 66 \$

Frais : 66 \$

Frais : 66 \$

Session de l'automne

22 septembre au 8 décembre

MAR. 9 h 30 à 10 h 30
Code du cours : 00137505

22 septembre au 8 décembre

MAR. 11 h à 12 h
Code du cours : 00137507

24 septembre au 10 décembre

JEU. 9 h 30 à 10 h 30
Code du cours : 00137509

24 septembre au 10 décembre

JEU. 11 h à 12 h
Code du cours : 00137510

26 septembre au 12 décembre

SAM. 10 h à 11 h
Code du cours : 00137511

Session de l'hiver

5 janvier au 23 mars

MAR. 9 h 30 à 10 h 30
Code du cours : 00138064

5 janvier au 23 mars

MAR. 11 h à 12 h
Code du cours : 00114745

7 janvier au 25 mars

JEU. 9 h 30 à 10 h 30
Code du cours : 00138067

7 janvier au 25 mars

JEU. 11 h à 12 h
Code du cours : 00138068

9 janvier au 27 mars

SAM. 10 h à 11 h
Code du cours : 00138069

Piscines

Piscine R. G. Dow

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

Natation pour adultes

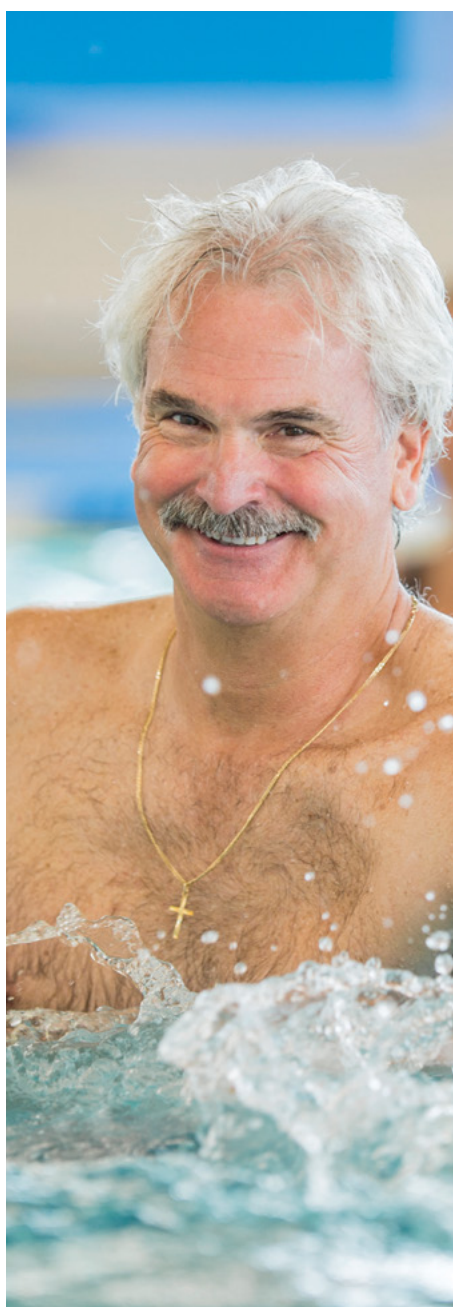
18 ans et plus.
Il y a des
couloirs pour faire des
longueurs et de l'espace
pour des exercices aquatiques.

65+ : **5 \$** par séance ou **106 \$**
pour 3 mois

Adultes : **7 \$** par séance ou
140 \$ pour 3 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+
et jeunes : **5 \$** par séance ou
106 \$ pour 3 mois

Adultes : **7 \$** par séance ou
140 \$ pour 3 mois

Baignade familiale :
16 \$ par séance
ou **245 \$** pour 3 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

Baignade familiale

JEU. 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 : **18 \$** par séance, avec
des réductions pour les laissez-
passer pour plusieurs séances
et pour les laissez-passer pour
personnes âgées.

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

Durée des séances : 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 : **18 \$** par séance, avec des réductions pour les laissez-passer pour plusieurs séances 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 séances : 55 minutes.

MAR. 10 h
JEU. 10 h

Natation pour adultes :

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

Leçons privées : **75 \$**
Leçons semi-privées : **38 \$**
Leçons de groupe : **136 \$**
pour 8 semaines

Pour réserver des leçons, visitez ou appelez la piscine.

Les leçons de groupe durent 45 minutes.

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

Pickleball

Frais : **gratuit**

Durée des cours : 1 heure.

MAR.	10 h 30 à 12 h 30
MER.	19 h 30 à 21 h 30
VEN.	10 h 30 à 12 h 30
SAM.	9 h à 11 h
DIM.	11 h à 13 h

Yoga

Frais : **70 \$**

Yoga avec chaise 15 septembre au 15 décembre

MAR.	10 h 30 à 11 h 30
Code du cours : 00137301	

Frais : **70 \$**

Yoga actif 9 septembre au 16 décembre

MER.	18 h à 19 h
Code du cours : 00137302	

Frais : **65 \$**

Yoga avec chaise 5 janvier au 30 mars

MAR.	10 h 30 à 11 h 30
Code du cours : 00138053	

Frais : **65 \$**

Yoga actif 6 janvier au 31 mars

MER.	18 h à 19 h
Code du cours : 00138054	

DOWLING



Danse aérobique

Session de l'automne

Frais : **52,50 \$**

Redémarrage du corps

8 septembre au 15 décembre

MAR. 18 h 30 à 19 h 30

Code du cours :
00137303

Frais : **52,50 \$**

Une heure en toute puissance
10 septembre au 17 décembre

JEU. 18 h 30 à 19 h 30

Code du cours :
00137304

Frais : **77 \$**

Démenez-vous

9 septembre au 16 décembre

MER. 17 h à 17 h 45

Code du cours :
00137305

Session de l'hiver

Frais : **45,50 \$**

Redémarrage du corps

5 janvier au 30 mars

MAR. 18 h 30 à 19 h 30

Code du cours :
00138055

Frais : **42 \$**

Une heure en toute puissance
7 janvier au 25 mars

JEU. 18 h 30 à 19 h 30

Code du cours :
00138056

Frais : **71,50 \$**

Démenez-vous

6 septembre au 31 mars

MER. 17 h à 17 h 45

Code du cours :
00138057

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 pour améliorer leur condition physique.

Frais : **5 \$** par visite

Heures

LUN. à **JEU.** 7 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 : **26 \$**

Carte de 20 visites : **52 \$**

Carte de 30 visites : **78 \$**

Nous vous recommandons de vous inscrire au grandsudbury.ca/pickleball.

Heures

LUN. 19 h à 20 h 30
MAR. 10 h à 12 h et
13 h à 15 h
MER. 19 h à 20 h 30
JEU. 10 h à 12 h et
13 h à 15 h
VEN. 10 h à 12 h
SAM. 10 h 15 à 12 h et
12 h à 13 h 45

Basketball

Frais : **Gratuit**

Heures

LUN. et **MER.** 17 h à 19 h

Marche à l'intérieur

Frais : **Gratuit**

Heures

LUN. **MER.** 10 h à 12 h
VEN. 12 h à 13 h

Yoga

Frais : **30 \$**

Heures

8 septembre au 20 octobre

MAR. 19 h 30 à 20 h

Code du cours : 00137816

Frais : **85 \$**

27 octobre au 17 décembre

MAR. **JEU.** 19 h à 20 h

Code du cours : 00137818

Frais : **90 \$**

5 janvier au 2 mars

MAR. **JEU.** 19 h à 20 h

Code du cours : 00137819

Frais : **80 \$**

9 mars au 29 avril

MAR. **JEU.** 19 h à 20 h

Code du cours : 00137820

Frais : **80 \$**

4 mai au 29 juin

MAR. 19 h à 20 h

Code du cours : 00137821



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)



Taekwondo

Frais : de 78,82 \$ à 105 \$

Heures

9 septembre au 28 octobre
10 ans et plus :

LUN. MER. 19 h 15 à 20 h

Code du cours : 00099472

Frais : 105 \$

9 septembre au 28 octobre
18 ans et plus.

Réservé aux femmes.

LUN. MER. 20 h 15 à 21 h

Code du cours : 00137829

Frais : de 73,19 \$ à 97,50 \$

2 novembre au 17 décembre
10 ans et plus :

LUN. MER. 19 h 15 à 20 h

Code du cours : 00137826

Frais : 97,50 \$

2 novembre au 16 décembre
18 ans et plus.

Réservé aux femmes.

LUN. MER. 20 h 15 à 21 h

Code du cours : 00137830

Frais : de 78,82 \$ à 105 \$

6 janvier au 24 février
10 ans et plus.

Réservé aux femmes.

LUN. MER. 20 h 15 à 21 h

Code du cours : 00137827

Frais : de 84,45 \$ à 112,50 \$

1^{er} mars au 28 avril

Âge : 10 ans et plus

Réservé aux femmes.

LUN. MER. 19 h 15 à 20 h

Code du cours : 00137828

Frais : 112,50 \$

1^{er} mars au 28 avril

18 ans et plus.

Réservé aux femmes.

LUN. MER. 20 h 15 à 21 h

Code du cours : 00137832

Inscription requise.

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

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 : **Gratuit**

Patinage pour adultes

MAR. 14 h à 15 h

JEU. 14 h à 15 h

Hockey shinny (par séance)

Frais : **13,50 \$**

Hockey shinny (55 ans et plus)

MAR. 11 h 30 à 13 h

Hockey shinny (pour la saison)

Frais : **205 \$**

MER. 13 h 30 à 14 h 30

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+ : **5 \$** par
séance ou **106 \$** pour 3 mois

Adultes : **7 \$** par séance ou
140 \$ pour 3 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 : **75 \$**
Leçons semi-privées : **38 \$**

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+ : **5 \$** par séance ou **106 \$** pour Carte de 10 visites

Adultes : **7 \$** par séance ou **140 \$** pour 3 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.	9 h et 10 h

Natation publique

Ouverte à tous les âges.

65+ et jeunes :

5 \$ par séance ou **106 \$** pour 3 mois

Adultes : **7 \$** par séance ou **140 \$** pour 3 mois

244 \$ pour 3 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 19 h 30

À votre santé sans rien dépenser

DIM.	13 h 15 à 14 h 10
-------------	-------------------



Natation Familles

Ouverte à tous les âges.

Familles : **16 \$** par séance ou **244 \$** pour 3 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 à 20 h 30
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

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

Frais : **18 \$** par séance, avec des réductions pour les laissez-passer pour plusieurs séances 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 séances : 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
18 \$ Carte de 16
visites : **160 \$**

Étudiants, jeunes et personnes
âgées. Laissez-passer pour
un cours : **18 \$**
Carte de 16 visites : **141 \$**

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 (Les places
sont attribuées selon l'ordre
d'arrivée). 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
- 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
 lrve.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'accessibilité financière, 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

VEN. 14 h à 15 h

Hockey shinny (par séance)

Frais : **13,50 \$**

Hockey shinny pour adultes

VEN. 15 h à 16 h 30

Hockey shinny (pour la saison)

Frais : **205 \$**

LIVELY

Ski

Centre de ski de Lively

📍 251, av. First, Lively
📞 705-688-3968
💻 [grandsudbury.ca/
centre-de-ski-de-lively](https://grandsudbury.ca/centre-de-ski-de-lively)

Centre de ski de Lively

L'horaire des jours fériés
sont différentes en décembre,
janvier et mars.
(65 +) Carte d'une visite : **23 \$**
(65 +) Carte de 5 visites : **93 \$**
(65 +) Abonnement
saisonnier : **300 \$**

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/programmes

Yoga

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

Session de l'automne
Frais : **110,50 \$**

8 septembre au 15 décembre

MAR. 13 h à 14 h 30
Code du cours :
00137515

Session de l'hiver
Frais : **97,50 \$**

5 janvier au 30 mars

MAR. 13 h à 14 h 30
Code du cours :
00138112

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

Hockey shinny (par séance)

Frais : **13,50 \$**

Hockey shinny pour adultes

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

Hockey shinny (pour la saison)

Frais : **205 \$**

Hockey shinny pour 55 ans et plus

LUN. 12 h à 13 h 30

NAUGHTON

Clubs et associations de personnes âgées

Naughton Seniors and Pensioners

📍 Centre communautaire de Naughton
Route municipale 55, Naughton
👤 Don Moule, président
📞 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 Howe 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 : **75 \$**
Leçons semi-privées : **38 \$**

Pour réserver des leçons, visitez ou appelez la piscine.

Natation pour adultes

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

Natation publique

MAR. 19 h 15 à 20 h 10
VEN. 11 h à 11 h 55
SAM. 12 h 15 à 13 h 10

Aquaforme

MER. 10 h à 11 h
JEU. 19 h 15 à 20 h 15
VEN. 10 h à 11 h

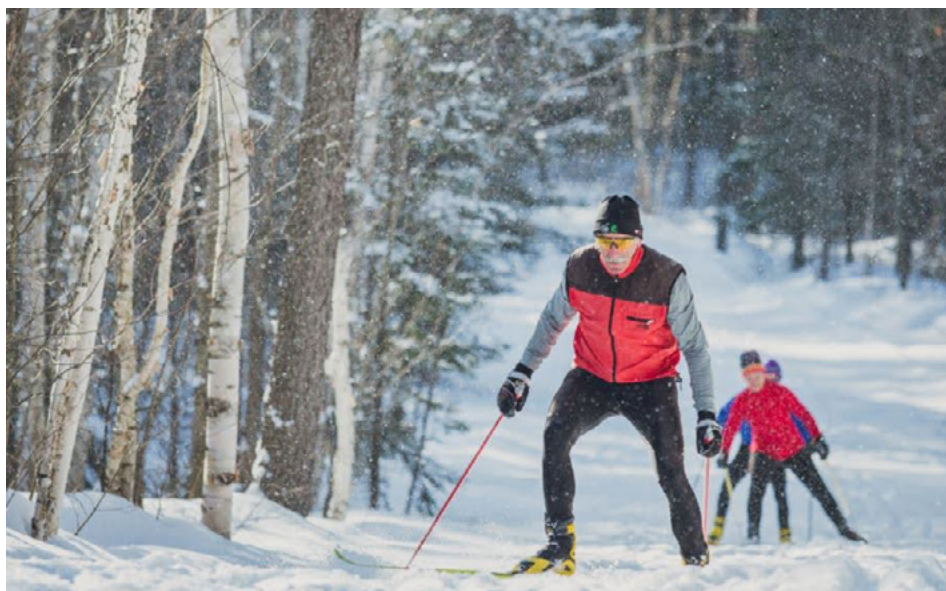
Aquathérapie

MAR. 13 h 30 à 14 h 30
MER. 12 h à 13 h
JEU. 12 h à 13 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**

Heures

MER. DIM. 20 h à 22 h 30

Badminton pour familles
Frais : **Gratuit**

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

MER. 18 h à 20 h
JEU. 10 h à 12 h

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

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 ou 705-918-5726

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

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



Adanac

L'horaire des jours fériés sont différentes en décembre, janvier et mars.

Billet d'une demi-journée pour personne âgée 65 + : **39 \$**

Billet d'une pleine journée pour personne âgée 65 + : **49 \$**

Carte de 5 visites (demi-journées) pour personne âgée 65 + : **135 \$**

Carte de 5 visites (pleines journées) pour personne âgée 65 + : **174 \$**

Abonnement saisonnier de 2026-2027

Personnes âgées 65 + jusqu'au 18 décembre : **480 \$**
Après le 18 décembre : **570 \$**

Abonnement de mi-semaine de 2027 (valide les mercredis, les jeudis et les vendredis, du 6 janvier 2027 au 12 mars 2027, de 10 h à 16 h)

Personnes âgées 65 + jusqu'au 18 décembre : **123 \$**
Après le 18 décembre : **143 \$**

Heures régulières

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

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

Adanac

Leçons privées et semi-privées

Leçons de ski et de planche à neige (les prix comprennent la TVH) :

Leçons privées et semi-privées (de 55 minutes)

Personnes âgées (65+) :
64 \$ la leçon

Leçons privées et semi-privées (de 55 minutes) avec location d'une demi-journée

Personnes âgées (65+) : **83,50 \$**

Heures

Des leçons de ski et de planche à neige sont offertes au Centre de ski Adanac du mercredi au dimanche.

Les dates et les heures des leçons privées et semi-privées dépendent de la disponibilité des moniteurs.

Les leçons privées et semi-privées durent 55 minutes.

Le Centre de ski Adanac exige un préavis de 48 heures pour annuler toute leçon privée ou semi-privée et recevoir un remboursement ou un crédit. Des frais administratifs de **16,50 \$** sont imposés pour changer la date.



Piscines

Piscine Gatchell

📍 43, rue Irving,
Sudbury
☎ 705 688-3905
💻 grandsudbury.ca/piscines

Natation pour adultes, en longueur et publique

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
MER.	9 h et 12 h
JEU.	9 h, 12 h et 20 h 30
VEN.	9 h et 12 h

Natation en longueur

LUN.	20 h 30
MAR.	8 h
MER.	20 h 30
JEU.	8 h
VEN.	20 h 30
SAM.	16 h 15
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 de groupe : **136 \$**

Leçons privées :
600 \$ pour 8 semaines

Leçons semi-privées : **304 \$**
par enfant pour 8 semaines

Leçons privées : **75 \$**

Leçons semi-privées : **38 \$**

Pour réserver des leçons,
visitez ou appelez la piscine.

Natation

Ouverte à tous les âges.

Frais : **16 \$** par séance ou
245 \$ pour 3 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

Natation gratuite :

À votre santé sans rien
dépenser

DIM. 17 h 30 à 18 h 25

Aquaforme

Frais : **18 \$** par séance, avec
des réductions pour les laissez-
passer pour plusieurs séances
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

MAR. 13 h à 13 h 55

MER. 11 h à 11 h 55 et 19 h 30
à 20 h 25

JEU. 13 h à 13 h 55

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 : **18 \$** par séance,
avec des réductions pour les
laissez-passer pour plusieurs
séances et pour les laissez-
passer pour personnes âgées.

Heures

MAR. 11 h à 11 h 55

MER. 14 h à 14 h 55

JEU. 11 h à 11 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 :
75 \$ par leçon

Leçons semi-privées :
38 \$ 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

LUN.	9 h, 12 h
MAR.	9 h, 12 h
MER.	9 h, 12 h
JEU.	9 h, 12 h
VEN.	9 h, 12 h

Natation en longueur

LUN.	8 h 30
MAR.	8 h 30
MER.	8 h
JEU.	8 h 30
VEN.	8 h 30

Natation publique

DIM.	14 h
-------------	------

Natation familiale / Natation pour les parents et bambins

MAR.	14 h
DIM.	15 h (natation familiale)

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

Aquajogging (cours avancé)

MAR.	10 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**

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. 14 h à 15 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 : **205 \$**

Hockey shinny pour adultes

VEN. 14 h 15 à 15 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/
programmes](http://grandsudbury.ca/programmes)

Yoga de niveau débutant

Session de l'automne
Frais : 65 \$

14 décembre

MAR. À déterminer.

Séance de l'hiver

Frais : 45 \$

Inscrivez-vous en appelant
le 311 ou en visitant le
grandsudbury.ca/programmes.
du 14 septembre au

du 11 janvier au 22 mars

MAR. À déterminer.

Programmes du centre de conditionnement physique

Complexe sportif Delki Dozzi

📍 113, rue Mary, Sudbury
☎ 705 674-4455,
poste 2446
💻 [grandsudbury.ca/
programmes](http://grandsudbury.ca/programmes)

Yoga avec chaise

Frais : 35 \$

Heures

9 septembre au 28 octobre

MER. 19 h à 20 h

Code du cours :

00126560

Frais : 35 \$

12 septembre au 31 octobre

SAM. 10 h à 11 h

Code du cours :

00137836

Frais : 35 \$

7 novembre au 19 décembre

SAM. 10 h à 11 h

Code du cours :

00137837

Frais : 35 \$

4 novembre au 16 décembre

SAM. 19 h à 20 h

Code du cours :

00137835

Frais : 40 \$

6 janvier au 24 février

MER. 19 h à 20 h

Code du cours :

00137838

Frais : 40 \$

9 janvier au 27 février

SAM. 10 h à 11 h

Code du cours :

00137841

Frais : 40 \$

3 mars au 21 avril

MER. 19 h à 20 h

Code du cours :

00137839

Programmes du centre de conditionnement physique

Complexe sportif
Delki Dozzi

📍 113, rue Mary, Sudbury
📞 705 674-4455,
poste 2446
💻 [grandsudbury.ca/
programmes](http://grandsudbury.ca/programmes)

Yoga avec chaise

Frais : 35 \$

Heures

6 mars au 24 avril

MER. 10 h à 11 h
Code du cours :
00138043

Frais : 45 \$

28 avril au 23 juin

SAM. 19 h à 20 h
Code du cours :
00137840

Frais : 40 \$

1er mai au 26 juin

SAM. 10 h à 11 h
Code du cours :
0013804

Programmes du centre de conditionnement physique

Note : Tous les cours de taekwondo sont offerts ici :

Centre communautaire
Carmichael

📍 1388, av.
Bellevue, Sudbury
💻 [grandsudbury.ca/
programmes](http://grandsudbury.ca/programmes)

Taekwondo

Code du cours : 00138363

Frais : Pour les adolescents
et les adultes
de 135,12 \$ à 180 \$

31 août au 22 octobre

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

Code du cours : 00138361

Frais : Pour adultes **180 \$**

31 août au 22 octobre

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

Code du cours : 00138407

Frais : Pour les adolescents
et les adultes
de 135,12 \$ à 180 \$

26 octobre au 17 décembre

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

Code du cours : 00138417

Frais : Pour adultes **180 \$**

26 octobre au 17 décembre

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

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)

Clubs et associations de personnes âgées

Club Amical du Nouveau-Sudbury

 553, rue Lavoie, Sudbury
 Céline Pauline, présidente
 705 566-2113
 clubamical@persona.ca |  clubamical.ca
Cotisation annuelle : **25 \$** pour 50+

Club Joie de Vivre

 19, ch. Frood, 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 Beaulieu
 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 (comprend les avantages suivants : accès aux activités sans inscription, réduction des frais des programmes de ParkSide, réduction du coût de location des salles et des services de traiteur).

Ukrainian Seniors' Centre of Sudbury

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

Cotisation annuelle : **20 \$**



SUDBURY



Centre de jour pour adultes des infirmières de l'Ordre de Victoria (VON)

📍 2140, rue Regent Sud, Sudbury
☎ 705 671-1575, poste 2

Cotisation annuelle : **15 \$** par jour (une réduction est offerte aux personnes admissibles)

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 1^{er} novembre de chaque année)
@ laurentiannordicskiclub@gmail.com
🌐 laurentiannordic.com

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. 11 h à 12 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 \$** par personne, **20 \$** par famille