

LA VIE ACTIVE

pour les personnes âgées

**RESTEZ BRANCHÉ SUR
VOTRE COMMUNAUTÉ
FAITES DE LA RANDONNÉE,
NAGEZ, BOUGEZ!**



VERSION 2.0 | 1^{ER} AVRIL 2019



3-1-1 À votre ✓ At Your Service



LA VIE ACTIVE

pour les personnes âgées

VERSION 2.0 | 1^{ER} AVRIL 2019

Le printemps et l'été sont de merveilleux moments pour bouger et profiter du meilleur qu'offre le Grand Sudbury. Nous espérons qu'au moyen des activités indiquées dans le présent guide, vous trouverez diverses façons d'être actif et de participer dans votre communauté.



Louez notre fauteuil roulant flottant

Les personnes handicapées peuvent se baigner à la plage principale du parc Bell au moyen du Mobi-chair, un fauteuil roulant flottant qui permet de passer sans difficulté de la plage à l'eau.

Réservez-le pendant une heure et demie à la fois entre 11 h et 17 h 30, du 15 juin au 18 août 2019. Composez le 705-674-9116. Il doit y avoir un accompagnant avec chaque utilisateur.



Concerts gratuits à l'extérieur

Depuis plus de 17 ans, des musiciens, nouveaux et chevronnés, enchantent les foules par leurs talents dans le cadre de la Série de concerts Peter Schneider. Les spectacles ont lieu la plupart des dimanches à 19 h, de mai à août, aux pavillons William Bell et Katherine Bell du parc Bell ou à l'amphithéâtre Grace Hartman. On peut consulter l'horaire au grandsudbury.ca/seriedeconcerts.



Accessibilité au parc Bell

Il y a du stationnement accessible pour le parc Bell dans les parcs de stationnement de la rue York et celui du parc Bell, rue Paris. Celui de la rue Paris comprend 8 aires de stationnement entièrement accessibles, 80 aires de stationnement général et un débarcadère. On y trouve aussi un escalier et des sentiers accessibles vers la promenade.



Pour toute question, communiquez avec les Services de loisirs au 705-674-4455, poste 2453.

Votre programme de loisirs a-t-il déjà débuté?

Si vous voulez vous joindre à un programme de loisirs après qu'il a débuté, un montant sera déduit des frais pour tenir compte des séances auxquelles vous n'avez pas participé. Cependant, il y a une date limite pour les inscriptions en retard. Communiquez avec les Services de loisirs au 311 ou à l'adresse servicesdeloisirs@grandsudbury.ca.

3-1-1 At Your Service

TABLE DES MATIÈRES

Azilda	2
Plages	2
Programmes du centre de conditionnement physique	2
Bleazard Valley	2
Plages	2
Clubs et associations de personnes âgées	2
Capreol	3
Plages	3
Programmes du centre de conditionnement physique	3
Clubs et associations de personnes âgées	3
Chelmsford	4
Clubs et associations de personnes âgées	4
Coniston	4
Clubs et associations de personnes âgées	4
Copper Cliff	5
Piscines	5
Dowling	7
Programmes du centre de conditionnement physique	7
Falconbridge	8
Programmes du centre de conditionnement physique	8
Clubs et associations de personnes âgées	9
Hanmer	9
Programmes du centre de conditionnement physique	9
Piscines	10
Clubs et associations de personnes âgées	14
Lively	14
Plages	14
Clubs et associations de personnes âgées	14
Naughton	15
Clubs et associations de personnes âgées	15
Onaping/Levack	15
Programmes du centre communautaire	15
Piscines	16
Clubs et associations de personnes âgées	17
Sudbury	18
Plages	18
Programmes du centre communautaire	18
Clubs et associations de personnes âgées	18
Piscines	20
Skead	24
Clubs et associations de personnes âgées	24
Whitefish	24
Clubs et associations de personnes âgées	24

Avec qui puis-je communiquer?

Saviez-vous que vous pouvez composer plus d'un numéro de téléphone pour avoir rapidement accès à des renseignements, aux programmes, à du soutien et à de l'assistance?



211
Communiquez avec les services communautaires et sociaux locaux comme une aide au transport, les services de soutien à domicile, les cliniques sans rendez-vous, etc.

411
Cherchez des numéros de téléphone à domicile et professionnels.

311
Renseignez-vous sur les services municipaux.

911
Numéro d'urgence pour communiquer avec les services de police, d'incendie et d'ambulance.


3·1·1 Service À votre service

AZILDA

PLAGES

Plage du parc Whitewater
Lake

Lac Whitewater

 Rue Laurier Ouest, Azilda

Sauveteurs en service


du 15 juin au 18 août


Disponibilité des sauveteurs


LUN.	11 h à 19 h
MAR.	11 h à 19 h
MER.	11 h à 19 h
JEU.	11 h à 19 h
VEN.	11 h à 19 h
SAM.	11 h à 19 h
DIM.	11 h à 19 h

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)

De l'équipement et des
entraîneurs professionnels
sont disponibles au Centre
d'entraînement de Rayside-
Balfour.

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

BLEZARD VALLEY

PLAGES

Plage Kalmo

Lac Whitson

 Près du chemin Kalmo
Beach, Val-Caron

Sauveteurs en service


du 15 juin au 18 août


Disponibilité des sauveteurs


LUN.	11 h à 19 h
MAR.	11 h à 19 h
MER.	11 h à 19 h
JEU.	11 h à 19 h
VEN.	11 h à 19 h
SAM.	11 h à 19 h
DIM.	11 h à 19 h


CLUBS ET ASSOCIATIONS DE PERSONNES ÂGÉES

Valley East Seniors Club



 Valley East Kin Park,
Blezard Valley

 Mary-Lou Bolger

 705-969-8667

 kinclub@outlook.com

Cotisation annuelle : 20\$

 Jeannine Savage
 savagemj@live.ca

PLAGES

Plage de Capreol Lac Marshy

📍 Près de la rue Lakeshore
Capreol

Sauveteurs en service

du 15 juin au 18 août

Disponibilité des sauveteurs

LUN.	11 h à 19 h
MAR.	11 h à 19 h
MER.	11 h à 19 h
JEU.	11 h à 19 h
VEN.	11 h à 19 h
SAM.	11 h à 19 h
DIM.	11 h à 19 h

PROGRAMMES DU CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Capreol Millennium Resource Centre

📍 24, rue Meehan, Capreol

📞 705-858-8888

🌐 [grandsudbury.ca/
conditionnement](http://grandsudbury.ca/conditionnement)

Poids et haltères, équipement de conditionnement cardiovasculaire, douches, casiers et vestiaires.

Frais : **2,80 \$** par visite

Heures

LUN.	8 h à 15 h 30 et 18 h à 21 h
MAR.	8 h à 15 h 30 et 18 h à 21 h
MER.	8 h à 15 h 30 et 18 h à 21 h
JEU.	8 h à 15 h 30 et 18 h à 21 h
VEN.	8 h à 15 h 30
SAM.	10 h à 14 h



Programme de marche

Inscription non nécessaire

Frais : **2,80 \$** par visite

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

Pickleball (adultes)

Inscription non nécessaire

LUN.	19 h 30 à 21 h
MER.	12 h 30 à 14 h

CLUBS ET ASSOCIATIONS DE PERSONNES ÂGÉES

Capreol Seniors Club

📍 9, rue Morin, Capreol

👤 Don Degagne


📞 705-858-1164


Cotisation annuelle : **10 \$** (50 ans et +)


CHELMSFORD


CLUBS ET ASSOCIATIONS DE PERSONNES ÂGÉES


Club 50 de Rayside-Balfour

 25, rue Main Ouest, Chelmsford

 705-855-6839

 Mr. Oliva Roy


 705-855-2628 ou 705-698-7182


 club50@eastlink.ca


 Club 50 de Rayside Balfour Inc.


Cotisation annuelle : **30 \$** (55 ans et +)

Centre de santé communautaire du Grand Sudbury

 26, rue Main, Chelmsford


 705-855-8084


 info@santesudbury.ca


 santesudbury.ca


Cotisation annuelle : **30 \$** (55 ans et +)

Rayside-Balfour Seniors' Craft Shop

 3506, avenue Errington Nord, Chelmsford

 Rhéal Lessard

 705-855-4637

 raysidebalfoursenior@bellnet.ca


Cotisation annuelle : **12 \$** (francophones de 50 ans et +)

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 \$**

COPPER CLIFF

PISCINES

Piscine R.G. Dow

38, chemin Veterans
Copper Cliff

705-688-3909

grandsudbury.ca/piscines

Leçons privées et semi-privées de natation

Leçons privées : **41 \$**
Leçons semi-privées : **21 \$**

Durée : 30 minutes.

Pour réserver des leçons, rendez-vous sur place ou communiquez avec le personnel de la piscine.

Natation pour adultes

Âge : 18+. Il y a des couloirs pour faire des longueurs de piscine et de l'espace pour des exercices aquatiques.

Âge 65+ : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour trois mois

Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour trois mois

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 16 juin

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

2 juillet au 26 août

LUN. 8 h et 12 h
MAR. 8 h et 12 h
MER. 8 h et 12 h
JEU. 8 h et 12 h
VEN. 8 h et 12 h

Natation en couloir

Longueurs pour l'endurance, le conditionnement physique et l'exercice

Âge 65+ : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour trois mois

Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour trois mois

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 16 juin

MER. 19 h





Natation libre

Ouvert à tous les âges

Âge 65+ : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour trois mois

Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour trois mois

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

Jusqu'au 16 juin

MER. 11 h

JEU. 18 h 30 à 19 h 55
(85 minutes)

DIM. 14 h 30 à 15 h 55
(85 minutes)

2 juillet au 26 août

LUN. 13 h

MAR. 13 h

JEU. 13 h

Aquaforme

Programme à faible impact permettant d'entraîner tout le corps. Pour les gens de tout âge.

Frais : **14 \$** par séance, réductions pour laissez-passer (séances multiples) et réductions pour laissez-passer pour personnes âgées.

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

Durée : 55 minutes.

* Partie peu profonde seulement.

Jusqu'au 16 juin

LUN. 10 h et 13 h*

MAR. 19 h*

MER. 10 h et 13 h*

JEU. 19 h*

VEN. 10 h et 13 h*

2 juillet au 26 août

LUN. 9 h

MER. 9 h

VEN. 9 h

Aquathérapie

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

Frais : **14 \$** par séance, réductions pour laissez-passer (séances multiples) et réductions pour laissez-passer pour personnes âgées.

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

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 16 juin

MAR. 10 h

JEU. 10 h

VEN. 11 h

2 juillet au 26 août

MAR. 9 h

JEU. 9 h

DOWLING

PROGRAMMES DU CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Centre récréatif de Dowling

📍 79, rue Main Ouest,
Dowling

📞 705-674-4455,
poste 4740

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

Heures jusqu'au 31 mai

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

Heures du 3 au 28 juin

LUN.	8 h à 13 h et 16 h à 20 h
MER.	8 h à 13 h et 16 h à 20 h
JEU.	16 h à 20 h
VEN.	8 h à 13 h

Fermé du 2 juillet au 3 septembre.



Venez faire un tour dans les classes de conditionnement physique le matin.

Inscription non nécessaire

Frais : Font partie de l'abonnement, laissez-passer d'une journée ou avec l'achat d'une carte à perforer.

Durée : 1 heure.

1^{er} avril au 28 juin

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

Tai-chi

Inscription non nécessaire

Frais : **gratuit**

Durée : 90 minutes.

1^{er} avril au 28 juin

MAR.	10 h 30
JEU.	10 h 30

PROGRAMMES DU CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Centre de mieux-être de Falconbridge

📍 63, chemin Edison
Falconbridge

📞 705-693-5810

🌐 [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.

Heures jusqu'au 28 juin

LUN. 5 h 30 à 13 h 30 et
16 h à 21 h

MAR. 5 h 30 à 13 h 30 et
16 h à 21 h

MER. 5 h 30 à 13 h 30 et
16 h à 21 h

JEU. 5 h 30 à 13 h 30 et
16 h à 21 h

VEN. 5 h 30 à 13 h 30

SAM. 10 h à 14 h

Heures du 2 juillet au 3 septembre

LUN. 7 h à 11 h et 18 h à 21 h

MAR. 8 h à 13 h

MER. 7 h à 11 h et 18 h à 21 h

JEU. 8 h à 13 h

Yoga

Inscrivez-vous en composant le 311 ou en consultant le grandsudbury.ca/loisirs.

Frais : **62 \$**

Code à barres : 326568

Deux séances d'une heure par semaine.

29 avril au 24 juin

LUN. 19 h

JEU. 19 h

* Pas de séance le 20 mai



Taekwondo (adolescents et adultes)

Inscrivez-vous en composant le 311 ou en consultant le grandsudbury.ca/loisirs.

Frais : **108,01 \$**

Code à barres : 326496

Deux séances de 45 minutes par semaine.

3 juin au 28 août

MAR. 19 h 45


MER. 19 h 45


* Pas de séance le 1^{er} juillet
et le 5 août


FALCONBRIDGE


CLUBS ET ASSOCIATIONS DE PERSONNES ÂGÉES

Nickel Centre Seniors

 20, chemin Edison, Falconbridge

 Joyce Thibeau

 705-693-3129


 nc.seniors@live.com


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


HANMER

PROGRAMMES DU CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Centre récréatif Howard Armstrong

 4040, promenade Elmview, Hanmer

 705-688-3906

 grandsudbury.ca/conditionnement

De l'équipement et des entraîneurs professionnels sont disponibles au Centre récréatif Howard Armstrong. Téléphonnez pour obtenir plus de renseignements.

Cours de conditionnement physique sans inscription

Adultes (16 ans et +)

Dates, heures et disponibilité sous réserve de modifications.

Premier arrivé, premier servi.

Frais (TPS incluse)

Adultes (18-64)

Une séance : **14 \$**

Laissez-passer pour

16 visites : **119 \$**


Étudiants/jeunes/aînés


Une séance : **14 \$**

Laissez-passer pour

16 visites : **106 \$**

Renseignements sur l'horaire :

 705-688-3906

 grandsudbury.ca/conditionnement

Mouvements en musique pour personnes âgées

Pas besoin d'un partenaire.

Apprenez les pas de base de la valse, de la Rumba, de styles de danse latine, etc.

Inscrivez-vous en composant le 311 ou en consultant le grandsudbury.ca/loisirs.

Frais : **99 \$**

Code à barres : 333318

Durée : 1 heure.

23 avril au 13 juin

MAR. 11 h 15

JEU. 11 h 15



Présentation de l'équipement de conditionnement physique

Un cours de groupe d'une heure en compagnie d'un entraîneur personnel certifié sur l'utilisation sécuritaire et adéquate de l'équipement. Pour connaître les heures, passez à la réception.

Frais : **gratuit**

PISCINES

Piscine du Centre récréatif Howard Armstrong

📍 4040, promenade Elmview, Hanmer

📞 705-688-3906

🌐 grandsudbury.ca/piscines

Leçons privées et semi-privées de natation

Leçons privées : **41 \$**

Leçons semi-privées : **21 \$**

Durée : 30 minutes.

Pour réserver des leçons, rendez-vous sur place ou communiquez avec le personnel de la piscine.

Natation pour adultes

Âge : 18+. Il y a des couloirs pour faire des longueurs de piscine et de l'espace pour des exercices aquatiques.

Âge 65+ : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour trois mois

Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour trois mois

Pour obtenir des renseignements sur les autres options d'adhésions et d'abonnement adaptées aux aînés, communiquez avec l'établissement.

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 28 juin

LUN. 9 h, 20 h 30

MER. 9 h, 20 h 30

VEN. 9 h, 20 h 30

2 au 26 juillet

LUN. 9 h

MER. 9 h

VEN. 9 h

29 juillet au 30 août

LUN. 9 h

MAR. 19 h

MER. 9 h

JEU. 19 h

VEN. 9 h



Natation en couloir

Longueurs pour l'endurance, le conditionnement physique et l'exercice

Âge 65+ : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour trois mois

Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour trois mois

Pour obtenir des renseignements sur les autres options d'adhésions et d'abonnement adaptées aux aînés, communiquez avec l'établissement.

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

Jusqu'au 28 juin

LUN. 8 h

MAR. 9 h et 20 h 45 à 21 h 25
(40 minutes)

MER. 8 h

JEU. 9 h et 20 h 45 à 21 h 25
(40 minutes)

DIM. 10 h

2 au 26 juillet

LUN. 10 h

MER. 10 h

VEN. 10 h

29 juillet au 30 août

MAR. 9 h

JEU. 9 h

Natation libre

Ouvert à tous les âges

Âge 65+ : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour trois mois

Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour trois mois

Pour obtenir des renseignements sur les autres options d'adhésions et d'abonnement adaptées aux aînés, communiquez avec l'établissement.

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

Jusqu'au 28 juin

MAR. 12 h

(un couloir seulement)

MER. 19 h 30

JEU. 12 h

(un couloir seulement)

SAM. 18 h

DIM. 13 h à 14 h 25
(85 minutes)

2 au 26 juillet

LUN. 12 h

MER. 12 h

VEN. 12 h

29 juillet au 30 août

MAR. 9 h et 18 h

JEU. 9 h et 18 h



Aquaforme

Programme à faible impact permettant d'entraîner tout le corps. Pour les gens de tout âge.

* Eau profonde seulement

Frais : **14 \$** par séance, réductions pour laissez-passer (séances multiples) et réductions pour laissez-passer pour personnes âgées.

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

Durée : 45 minutes.

Jusqu'au 28 juin

LUN. 10 h
MAR. 13 h et 20 h
MER. 10 h
JEU. 13 h et 20 h
VEN. 11 h *

2 au 26 juillet

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

29 juillet au 30 août

LUN. 10 h
MER. 10 h

Aquathérapie

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

Frais : **14 \$** par séance, réductions pour laissez-passer (séances multiples) et réductions pour laissez-passer pour personnes âgées.

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

Durée : 45 minutes.

Jusqu'au 28 juin

LUN. 11 h 15
MER. 11 h 15
VEN. 11 h 15

2 au 26 juillet

LUN. 11 h 15
MER. 11 h 15
VEN. 11 h 15

29 juillet au 30 août

LUN. 11 h 15
MER. 11 h 15
VEN. 11 h 15

Zumba aquatique

Mariez la danse aérobique latine (Zumba®) avec la résistance de l'eau pour faire de l'exercice à faible impact.

Frais : **14 \$** par séance, réductions pour laissez-passer (séances multiples) et réductions pour laissez-passer pour personnes âgées.

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

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 28 juin

LUN. 13 h

MER. 13 h

Aqua kick boxe

Techniques de boxe et de kickboxing en utilisant la résistance de l'eau pour entraîner tout le corps.

Frais : **14 \$** par séance, réductions pour laissez-passer (séances multiples) et réductions pour laissez-passer pour personnes âgées.

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

Durée : 55 minutes.


Jusqu'au 28 juin


MAR. 11 h





CLUBS ET ASSOCIATIONS DE PERSONNES ÂGÉES

Club d'Âge d'Or de la Vallée


 26, boulevard Côté, Hanmer


 705-969-8649

 centre@vianet.ca


 ccaov.com

Centre de santé communautaire du Grand Sudbury

 688, rue Emily, Hanmer

 705-969-5560

 info@santesudbury.ca

 santesudbury.ca


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

LIVELY

PLAGES

Parc Meatbird Lake

Lac Meatbird

 Près de la route municipale 24, Lively

Sauveteurs en service

du 15 juin au 18 août

Disponibilité des sauveteurs

LUN. 11 h à 19 h

MAR. 11 h à 19 h

MER. 11 h à 19 h

JEU. 11 h à 19 h

VEN. 11 h à 19 h


SAM. 11 h à 19 h

DIM. 11 h à 19 h


CLUBS ET ASSOCIATIONS DE PERSONNES ÂGÉES

Walden Senior Citizens and Pensioners Inc.

Bibliothèque publique de Lively et Walden Seniors' Centre

 15, promenade Kin, Lively

 Connie Scott

 705-692-5591

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

NAUGHTON

CLUBS ET ASSOCIATIONS DE PERSONNES ÂGÉES

Naughton Seniors and Pensioners

Centre communautaire de Naughton

📍 Route municipale 55, Naughton

👤 Doug Pappin, vice-président

📞 705-692-3173

Cotisation annuelle : 10 \$

ONAPING/LEVACK

PROGRAMMES DU CENTRE COMMUNAUTAIRE

Centre communautaire d'Onaping Falls

📍 2, promenade Hillside
Onaping

📞 705-674-4455,
poste 4741

Badminton

Inscription non nécessaire

MER. 19 h à 20 h

DIM. 19 h à 20 h

Frais : **gratuit**

Tai-chi

Inscription non nécessaire

LUN. 13 h 30 à 15 h

Frais : **gratuit**

Marche

Inscription non nécessaire

LUN. 10 h à 13 h 30

MAR. 10 h à 16 h

MER. 11 h 30 à 13 h et
17 h à 19 h

Frais : **gratuit**



PISCINES

Piscine d'Onaping

📍 2, avenue Hillside
Onaping

📞 705-688-3908

🌐 grandsudbury.ca/piscines

**Fermeture de la piscine
d'Onaping durant l'été,
du 17 mai au 3 septembre.**

Leçons privées et semi-privées de natation

Leçons privées : **41 \$**
Leçons semi-privées : **21 \$**

Durée : 30 minutes.

Pour réserver des leçons, rendez-vous sur place ou communiquez avec le personnel de la piscine.

Natation pour adultes

Âge : 18+. Il y a des couloirs pour faire des longueurs de piscine et de l'espace pour des exercices aquatiques.

Âge 65+ : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour trois mois

Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour trois mois

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 16 mai

LUN. 14 h 30

MAR. 20 h

MER. 14 h 30

JEU. 20 h

VEN. 20 h

SAM. 12 h

Natation libre

Ouvert à tous les âges

Âge 65+ : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour trois mois

Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour trois mois

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

Jusqu'au 16 mai

LUN. 15 h 30

MAR. 15 h 30 et 19 h

MER. 15 h 30

JEU. 15 h 30 et 19 h

VEN. 15 h 30 et 19 h

SAM. 13 h à 14 h 55
(85 minutes)





Aquacise

Programme à faible impact permettant d'entraîner tout le corps. Pour les gens de tout âge.

Frais : **14 \$** par séance, réductions pour laissez-passer (séances multiples) et réductions pour laissez-passer pour personnes âgées.

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

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 16 mai

LUN. 12 h 30

MER. 12 h 30

VEN. 14 h 30

Aquathérapie

Méthode axée sur l'amplitude des mouvements, l'étirement, le renforcement musculaire et la réadaptation physique

Frais : **14 \$** par séance, réductions pour laissez-passer (séances multiples) et réductions pour laissez-passer pour personnes âgées.

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

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 16 mai


MAR. 14 h 30


JEU. 14 h 30


CLUBS ET ASSOCIATIONS DE PERSONNES ÂGÉES

Onaping Falls Golden Age Club

109, chemin Service, Onaping

 Jim Howe

 705-966-2502,
705-966-0137 (après les heures d'ouverture)

 ofgac@hotmail.com


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

SUDBURY

PLAGES


Plage Moonlight

Lac Ramsey

 Près de l'avenue
Moonlight Beach,
Sudbury

Plage du lac Nephawin

Lac Nephawin

 Près de la rue Paris,
Sudbury

Sauveteurs en service

du 15 juin au 18 août

Disponibilité des sauveteurs

LUN. 11 h à 19 h

MAR. 11 h à 19 h

MER. 11 h à 19 h

JEU. 11 h à 19 h


VEN. 11 h à 19 h


SAM. 11 h à 19 h

DIM. 11 h à 19 h

PROGRAMMES DU CENTRE COMMUNAUTAIRE

Place Minnow Lake

 1127, promenade
Bancroft, Sudbury

 705-674-4455
poste 2446

Taekwondo

Inscrivez-vous en composant
le 311 ou en consultant le
grandsudbury.ca/loisirs.

Frais : **72 \$**
Code à barres : 326502

Deux séances par semaine.


2 juillet au 22 août


MAR. 19 h à 19 h 45


JEU. 19 h à 19 h 45


CLUBS ET ASSOCIATIONS DE PERSONNES ÂGÉES

Centre de santé communautaire du Grand Sudbury


 19, chemin Froot, Sudbury


 705-670-2166


 info@santesudbury.ca


 santesudbury.ca


Club Amical du Nouveau-Sudbury

 553, rue Lavoie, Sudbury

 Françoise Gaudet, présidente

 705-566-2113

 clubamical@persona.ca

 clubamicalnouveausudbury.com

Cotisation annuelle : **25 \$** (comprend des réductions pour divers
commanditaires).



Club Joie de Vivre

📍 19, chemin Froot, Sudbury

👤 Gerry Berthelot, président

📞 705-560-4216

Cotisation annuelle : **8 \$** plus **2 \$** par visite.

One-Eleven Senior Citizens' Centre Inc.

📍 111, rue Larch, Sudbury

👤 Sue Levesque, directrice générale

📞 705-675-5303 poste 202

📺 One Eleven Senior Citizens Centre Inc.

Cotisation annuelle : **13 \$** (50 ans et +).

Sudbury South Seniors

Légion de Lockerby

📍 Chemin Long Lake, Sudbury

👤 Marie Finn, président

📞 705-822-9998

Cotisation annuelle : **25 \$**

Centre des aînés ParkSide

📍 140, rue Durham, Sudbury

📞 705-673-6227

🌐 theparksidecentre.ca

Bulletin mensuel et guide des programmes : en ligne

Cotisation annuelle : **45 \$**. Des subventions sont disponibles pour les personnes qui ne pourraient participer aux activités et aux programmes sans cela.

Ukrainian Seniors' Centre of Sudbury

📍 30, avenue Notre Dame, Sudbury


👤 Sandra Sharko


📞 705-673-7404


🌐 ukrseniors.org

PISCINES

Piscine Gatchell

 43, rue Irving, Sudbury

 705-688-3905

 grandsudbury.ca/piscines

Leçons privées et semi-privées de natation

Leçons privées : **41 \$**

Leçons semi-privées : **21 \$**

Durée : 30 minutes.

Pour réserver des leçons, rendez-vous sur place ou communiquez avec le personnel de la piscine.

Natation pour adultes

Âge : 18+. Il y a des couloirs pour faire des longueurs de piscine et de l'espace pour des exercices aquatiques.

Âge 65+ : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour trois mois

Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour trois mois

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 28 juin

LUN. 12 h et 20 h 30

MAR. 12 h et 20 h 30

MER. 12 h et 20 h 30

JEU. 12 h et 20 h 30

VEN. 12 h et 20 h 30

2 juillet au 23 août

LUN. 12 h

MAR. 12 h et 20 h 30

MER. 12 h

JEU. 12 h et 20 h 30

VEN. 12 h

Natation en couloir

Longueurs pour l'endurance, le conditionnement physique et l'exercice.

Âge 65+ : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour trois mois

Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour trois mois

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 28 juin

MAR. 6 h 30

JEU. 6 h 30

2 juillet au 23 août

LUN. 6 h 30

JEU. 6 h 30



Natation libre

Ouvert à tous les âges

Âge 65+ : 4 \$ par séance ou
82 \$ pour trois mois

Adultes : 6 \$ par séance ou
109 \$ pour trois mois

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 28 juin

LUN.	9 h
MAR.	9 h
MER.	9 h et 18 h 30
JEU.	9 h
VEN.	9 h et 19 h 30
SAM.	14 h 30

2 juillet au 23 août

LUN.	9 h et 13 h
MAR.	18 h 30
MER.	13 h
JEU.	18 h 30
VEN.	13 h

Aquaforme

Programme à faible impact permettant d'entraîner tout le corps. Pour les gens de tout âge.

Frais : 14 \$ par séance, réductions pour laissez-passer (séances multiples) et réductions pour laissez-passer pour personnes âgées.

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

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 28 juin

Partie peu profonde

LUN.	11 h, 14 h et 19 h 30
MER.	11 h et 19 h 30
VEN.	11 h

Partie profonde

MAR.	13 h
JEU.	13 h

2 juillet au 23 août

Partie peu profonde

LUN.	11 h
MAR.	19 h 30
MER.	11 h
JEU.	19 h 30
VEN.	11 h



Aquathérapie

Méthode axée sur l'amplitude des mouvements, l'étirement, le renforcement musculaire et la réadaptation physique

Frais : **14 \$** par séance, réductions pour laissez-passer (séances multiples) et réductions pour laissez-passer pour personnes âgées.

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

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 28 juin

MAR. 11 h et 14 h

JEU. 11 h et 14 h

2 juillet au 23 août

MAR. 11 h

JEU. 11 h

PISCINES

Piscine Nickel District

📍 1940, rue Hawthorne
Sudbury

📞 705-688-3907

🌐 grandsudbury.ca/piscines

Leçons privées et semi-privées de natation

Leçons privées : **41 \$**
Leçons semi-privées : **21 \$**

Durée : 30 minutes.

Pour réserver des leçons, rendez-vous sur place ou communiquez avec le personnel de la piscine.

Natation pour adultes

Âge : 18+. Il y a des couloirs pour faire des longueurs de piscine et de l'espace pour des exercices aquatiques.

Âge 65+ : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour trois mois

Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour trois mois

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 28 juin

LUN. 9 h, 12 h et 20 h 30

MAR. 9 h et 20 h

MER. 9 h, 12 h et 20 h 30

JEU. 9 h et 20 h 30

VEN. 9 h, 12 h et 20 h

2 juillet au 23 août

LUN. 12 h

MAR. 8 h et 12 h

MER. 12 h

JEU. 8 h et 12 h

VEN. 12 h



Natation libre

Ouvert à tous les âges

Âge 65+ : **4 \$** par séance ou
82 \$ pour trois mois

Adultes : **6 \$** par séance ou
109 \$ pour trois mois

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

Jusqu'au 28 juin

VEN. 18 h 30 à 19 h 55
(85 minutes)

DIM. 13 h à 14 h 25
(85 minutes)

2 juillet au 23 août

LUN. 13 h

MAR. 13 h

MER. 13 h

JEU. 13 h

VEN. 13 h

Aquaforme

Programme à faible impact permettant d'entraîner tout le corps. Pour les gens de tout âge.

* Combiné à l'aquaforme pour parents et tout-petits.

Frais : **14 \$** par séance, réductions pour laissez-passer (séances multiples) et réductions pour laissez-passer pour personnes âgées.

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

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 16 juin

LUN. 13 h*, 18 h 30 et 19 h 30

MAR. 14 h

MER. 15 h, 18 h 30 et 19 h 30

JEU. 14 h, 18 h 30 et 19 h 30

VEN. 13 h*

SUDBURY



Aquathérapie

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

Frais : **14 \$** par séance, réductions pour laissez-passer (séances multiples) et réductions pour laissez-passer pour personnes âgées.

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

Durée : 55 minutes.

Jusqu'au 16 juin

LUN. 10 h, 11 h et 14 h

MER. 10 h, 11 h et 14 h

VEN. 10 h, 11 h et 14 h

2 juillet au 23 août

LUN. 14 h

MER. 14 h

VEN. 14 h


SKEAD

CLUBS ET ASSOCIATIONS DE PERSONNES ÂGÉES

Skead Senior Citizens Club

 5, rue Bell, Skead

 Rose Rice

 705-969-3909


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


WHITEFISH


CLUBS ET ASSOCIATIONS DE PERSONNES ÂGÉES

Penage Road Seniors

Centre communautaire Penage Road

 968, route municipale 10/Panache Lake Rd., Whitefish

 Russ Harrington

 705-866-5656

Cotisation annuelle : en fonction des programmes.

PAS BESOIN D'UN SANDWICH POUR JOUER AU PICKLEBALL!



Pratiquez le sport qui connaît la plus forte croissance en Amérique du Nord. Facile à apprendre, le pickleball est amusant pour tous les âges. Il comprend des éléments du badminton, du tennis de table et du tennis. Il se joue en double ou en simple, à l'intérieur ou à l'extérieur, sur un terrain aux dimensions utilisées pour le badminton et avec un filet de tennis modifié.

Il suffit d'une raquette et d'une balle en plastique. On peut louer les installations aux bibliothèques publiques du Sud et de Valley East. Il y a des installations de pickleball à la Lo-Ellen Park Secondary School et au parc O'Connor.

Pour plus de renseignements sur les activités organisées de pickleball, communiquez avec l'Association de pickleball du Grand Sudbury à l'adresse sudburypickleball@gmail.com.



PLONGEZ AU CŒUR DU LAC RAMSEY!

Vous n'avez pas besoin de nager pour profiter de nos lacs. Il suffit de ramer sur le lac Ramsey de toute beauté, par exemple dans une planche à bras, dans un kayak ou dans un canot. Le Centre des sports nautiques du Nord est situé au 206, chemin Ramsey Lake. On y trouve le Sudbury Canoe Club, qui offre toute une gamme d'activités associées aux sports aquatiques. Pour plus de renseignements, consultez le sudburycanooclubon.com, composez le 705-822-2399 ou envoyez un courriel à sudburycanooclubon@gmail.com.



MARCHEZ, FAITES DE LA RANDONNÉE OU JOGGEZ EN PLEIN AIR!

Préférez-vous l'exercice en plein air? L'organisme Rainbow Routes entretient des sentiers partout au Grand Sudbury. Pour plus de renseignements, consultez le rainbowroutes.com, composez le 705-674-4455, poste 4603, ou passez prendre une brochure aux Centres de services aux citoyens ou aux bibliothèques publiques.



VOTRE BIBLIOTHÈQUE : UN LIEU BRANCHÉ, D'APPRENTISSAGE ET D'EXPLORATION!

Que votre prochaine grande aventure commence à votre bibliothèque publique! Vous pouvez y consulter et y emprunter des livres, vous y joindre à un club du livre, suivre des cours gratuits en ligne ou vous renseigner sur votre arbre généalogique en faisant des recherches sur le sujet. Vous pouvez même vous faire livrer des documents de la bibliothèque si vous ne pouvez sortir de votre domicile, de l'hôpital ou d'un autre établissement et que vous ne pouvez vous rendre à la bibliothèque. Les possibilités sont infinies. Pour plus de renseignements, consultez le sudburylibraries.ca/fr/.

Y a-t-il des renseignements que vous aimeriez voir dans le guide?

Au plaisir d'avoir de vos nouvelles! Pour des corrections, des ajouts ou des suggestions, communiquez avec nous. Composez le 311 et demandez à ce qu'on achemine votre appel aux Services de loisirs, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. Courriel : servicesdeloisirs@grandsudbury.ca.

Restez branché sur votre communauté faites de la randonnée, nagez, bouger!