

# VIE ACTIVE

## pour aînés

Profitez des ressources de votre communauté : patinez, nagez, bougez!



Automne/Hiver 2017-18  
Téléphonez au 3-1-1  
Site Web : [www.grandsudbury.ca/loisirs](http://www.grandsudbury.ca/loisirs)  
Facebook : Greater Sudbury

 **Greater | Grand  
Sudbury**  
[www.greatersudbury.ca](http://www.greatersudbury.ca)

## Profitez des ressources de votre communauté :

Avez-vous 50 ans ou plus? Les clubs d'âinés sont là pour vous offrir de la camaraderie et des divertissements. Devenez membre et profitez de rencontres sociales, de jeux, de passe-temps, de présentations éducatives, de programmes d'exercices et plus encore. Pour connaître la liste des activités et les conditions d'adhésion du club d'âinés de votre choix, veuillez consulter le [www.grandsudbury.ca/loisirs](http://www.grandsudbury.ca/loisirs), ou communiquez avec un des nombreux bénévoles de ces clubs qui encouragent tout un chacun à profiter des ressources de notre communauté.

## Allez patiner à votre aréna local :

Aimez-vous patiner? Les arénas du Grand Sudbury ont à leur horaire des périodes réservées au patinage pour adultes, ainsi qu'au patinage public et au hockey informel pour les personnes de 55 ans et plus.

### Patinage, adultes et grand public

**65 ans et plus :** GRATUIT  
**Adulte, tarif régulier :** 5 \$  
**Laissez-passer, 3 séances :** 15 \$  
**Laissez-passer, 5 séances :** 25 \$  
**Laissez-passer, saison entière :** 43 \$

### Hockey informel, 55 ans et plus :

**Une séance :** 9 \$ par participant  
**Laissez-passer, 3 séances :** 27 \$  
**Laissez-passer, 5 séances :** 45 \$  
**Laissez-passer, saison entière :** 147 \$ par participant

Il est recommandé de porter l'équipement protecteur au complet pour participer au hockey informel.

**Veuillez noter :** Les périodes de patinage pour adultes et le grand public et les périodes de hockey informel sont annulées quand l'aréna accueille des événements spéciaux. L'heure du début des séances peut varier. Veuillez confirmer l'heure du début du programme qui vous intéresse en communiquant avec votre aréna local. Consultez l'horaire sur le site Web de la Ville du Grand Sudbury au [www.grandsudbury.ca/loisirs](http://www.grandsudbury.ca/loisirs).

## Allez nager à votre piscine locale :

Aimez-vous nager? Les piscines municipales du Grand Sudbury ont à leur horaire des périodes réservées aux adultes ou aux couloirs de natation, ainsi que des périodes pour le grand public et les programmes Aquaforme, Aquaforme en eau profonde et Aquathérapie.

### Adultes, couloirs et grand public :

**65 ans et plus :** 4 \$ par séance ou 78 \$ pour 3 mois

**Adultes, tarif régulier :** 5,50 \$ par séance ou 103 \$ pour 3 mois

### Aquaforme :

**65 ans et plus :** 75 \$ pour 10 séances

**Adultes, tarif régulier :** 97 \$ pour 10 séances

**Veuillez noter :** Les horaires peuvent changer. Il existe aussi des forfaits pour des blocs de 1 à 40 séances. Veuillez téléphoner à votre piscine locale ou consulter le [www.grandsudbury.ca/loisirs](http://www.grandsudbury.ca/loisirs) pour connaître les frais.

### Leçons de natation pour adultes

96 \$ pour la session

## Faites de l'exercice dans un centre communautaire près de chez vous :

Aimez-vous le yoga ou les exercices aérobiques modérés? Les Services de loisirs du Grand Sudbury offrent des programmes conçus spécialement pour les âinés.

## Profitez du plein air :

Préférez-vous faire de l'exercice à l'extérieur? L'association Rainbow Routes entretient des sentiers de randonnée partout dans le Grand Sudbury. Pour en savoir plus, consultez le [www.rainbowroutes.com](http://www.rainbowroutes.com) ou composez le 705-674-4455, poste 4603. Contactez votre association locale de ski de fond cet hiver!

## Votre programme a-t-il déjà commencé?

Pour plusieurs programmes de loisirs, la date du début du programme est flexible. Si vous commencez un programme après la date de début, les frais du programme seront réduits selon le nombre de séances que vous avez manquées. Une date limite s'applique aux inscriptions tardives. Chaque programme a ses propres politiques à ce sujet. Pour vous en informer, veuillez contacter les Services de loisirs par téléphone au 3-1-1 ou par courriel à [leisure.services@grandsudbury.ca](mailto:leisure.services@grandsudbury.ca).

## Azilda

**Aréna Dr Edgar Leclair, 158, rue Sainte-Agnès : 705-688-3928**

**Hockey informel, 55 ans et plus :** les mercredis de 10 h à 11 h 30

### Patinage public :

les samedis de 19 h 30 à 21 h

**Centre communautaire Dr Edgar Leclair, 158, rue Sainte-Agnès : 705-688-3928**

**Yoga :** Les jeudis de 19 h à 20 h 30  
**Code 290764 :**

du 14 septembre au 14 décembre (12 semaines. Aucun cours le 1er décembre)

**Coût :** 70 \$

**Code 290768 :**

du 11 janvier au 15 mars 2018 (10 semaines.)

**Coût :** 59 \$

**Centre d'entraînement de Rayside-Balfour, 239, montée Principale, Azilda : 705-674-4455, poste 2794**

Ce centre offre de l'équipement et des entraîneurs pour favoriser l'exercice et la bonne forme physique. Veuillez téléphoner pour connaître les tarifs, les heures et les dates.

## Blezard Valley

**Club des âinés de Valley East, parc Kin de Valley East**

**Contact :** Jeannine Savage [savagemj@live.ca](mailto:savagemj@live.ca) ou Mary-Lou Bolger [kinclub@outlook.com](mailto:kinclub@outlook.com)

**Frais d'adhésion annuels :** 20 \$

## Capreol

**Club des âinés de Capreol, 9, rue Morin**

**Contact :** Don Degagné 705-858-1164

**Frais d'adhésion annuels :** 10 \$ pour personnes de 50 ans et plus

**Aréna de Capreol, 20, rue Meehan : 705-688-3922**

### Patinage pour adultes :

les vendredis de 14 h 45 à 16 h 15

### Patinage public :

les samedis de 18 h 45 à 20 h 15

**Centre de ressources Millenium de Capreol, 24, rue Meehan : 705-858-8888**

**Marche à pied :** sans inscription préalable; participez quand cela vous convient.

**Du lundi au vendredi :** de 9 h à 12 h

**Frais :** 2,60 \$ par jour

## Coniston

**Club d'âge d'or de Coniston, Colonial Inn, 28 rue Cedar**

**Contact :** Diane Talevi 705-694-4520

**Frais d'adhésion annuels :** 5 \$

**Aréna commémoratif Toe Blake, 1, chemin Government : 705-688-3926**

### Patinage pour adultes :

les vendredis de 11 h 30 à 13 h

### Hockey informel, 55 ans et plus :

les jeudis de 14 h à 15 h 30

### Patinage public :

les samedis de midi à 13 h 30

## Chelmsford

**Club 50 de Rayside-Balfour, 25, rue Main Ouest**

**Contact :** M. Oliva Roy 705-855-2628 ou au bureau au 705-855-6839 ou par courriel à [club50@eastlink.ca](mailto:club50@eastlink.ca)

### Facebook :

Club 50 de Rayside-Balfour Inc.

**Frais d'adhésion annuels :** 12 \$ pour les francophones de 50 ans et plus

**Centre de santé communautaire du Grand Sudbury, 26, rue Main, 705-855-8084**

**Site Web :** [www.santesudbury.ca](http://www.santesudbury.ca)

**Contact :** [info@santesudbury.ca](mailto:info@santesudbury.ca)

**Boutique d'artisanat des âinés de Rayside-Balfour, 3506, avenue Errington Nord**

**Contact :** Rhéal Lessard 705-855-4637 ou télécopieur 705-855-8728 ou courriel [raysidebalfoursenior@bellnet.ca](mailto:raysidebalfoursenior@bellnet.ca)

**Frais d'adhésion annuels :** 30 \$ pour retraités, rentiers ou personnes de 55 ans et plus

**Aréna de Chelmsford, 215, avenue Edward : 705-688-3925**

### Patinage pour adultes :

les vendredis de 9 h à 10 h

### Hockey informel, 55 ans et plus :

les jeudis de 13 h à 14 h 30

### Patinage public :

les dimanches de midi à 13 h



Pour voir la liste des activités et des règles d'adhésion du club d'âinés qui vous intéresse, veuillez consulter le [www.grandsudbury.ca/loisirs](http://www.grandsudbury.ca/loisirs) ou contacter un des nombreux bénévoles des clubs qui tiennent à vous aider à participer à la vie communautaire.

## Copper Cliff

**Aréna McClelland, 37, chemin Veterans : 705-688-3931**

**Patinage pour adultes :**  
les jeudis de 14 h à 15 h et  
les vendredis de 10 h 30 à 11 h 30

**Hockey informel, 55 ans et plus :**  
les vendredis 9 h à 10 h 30

**Patinage public :**  
les dimanches de 14 h à 15 h

**Piscine R.G. Dow, 38, chemin Veterans : 705-688-3909**

**Adultes, couloirs, natation publique :**  
Voir l'horaire des séances de natation à la fin de ce guide.

**Aquaforme, Aquathérapie, Aquaforme en eau profonde :** Voir l'horaire des séances de natation à la fin de ce guide.

**Leçons de natation pour adultes :**  
les mercredis à 20 h (une leçon de 45 minutes par semaine pendant 8 semaines)

**Code 292297 :**  
du 1<sup>er</sup> novembre au 20 décembre 2017

**Code 292605 :**  
du 10 janvier au 28 février 2018

**Code 292688 :**  
du 7 mars au 25 avril 2018

### Leçons privées ou en petit groupe

Pour vous renseigner ou réserver des leçons privées ou en petit groupe, veuillez visiter la piscine R.G. Dow ou téléphoner au 705-688-3909.

**Leçons privées**  
(trois leçons de 30 minutes) : 114 \$

**Leçons en petit groupe**  
(six leçons de 30 minutes) : 114 \$

**Centre communautaire McClelland, 37, chemin Veterans : 705-688-3931**

**Entraînement pour dames Ms. Fits :**  
choisir une ou deux séances par semaine du 12 septembre au 16 décembre 2017 (14 semaines)

**Code 290727 :**  
les mardis de 10 h à 11 h

**Code 290721 :**  
les mardis de 18 h 45 à 19 h 45

**Code 290730 :**  
les jeudis de 10 h à 11 h

**Code 290722 :**  
les jeudis de 18 h 45 à 19 h 45

**Code 290723 :**  
les samedis de 10 h à 11 h  
(11 semaines; pas de séance le 4 et le 11 novembre)

**Frais :**

**Samedi**  
(une séance par semaine) :  
50 \$ pour 11 semaines

**Mardi ou jeudi**  
(une séance par semaine) :  
68 \$ pour 14 semaines

**Mardi et jeudi**  
(deux séances par semaine) :  
119 \$ pour 14 semaines

**Entraînement pour dames Ms. Fits :**  
choisir une, deux ou trois séances par semaines du 9 janvier au 24 mars 2018 (11 semaines)

**Code 290724 :**  
les mardis de 10 h à 11 h

**Code 290725 :**  
les mardis de 18 h 45 à 19 h 45

**Code 290728 :**  
les jeudis de 10 h à 11 h

**Code 290729 :**  
les jeudis de 18 h 45 à 19 h 45

**Code 290726 :**  
les samedis de 10 h à 11 h

**Frais :**

**Une séance par semaine :**  
50 \$ pour 11 semaines

**Deux séances par semaine :**  
96 \$ pour 11 semaines

**Trois séances par semaine :**  
134 \$ pour 11 semaines

## Dowling

**Centre de loisirs de Dowling, 79, rue Main Ouest : 705-674-4455, poste 4740**

Ce centre offre de l'équipement et des entraîneurs pour favoriser l'exercice et la bonne forme physique. Veuillez téléphoner pour connaître les tarifs, les heures et les dates.

**Yoga actif :**  
les mercredis de 18 h à 19 h

**Code 290782 :**  
du 13 septembre au 19 novembre 2017  
(une séance par semaine pour 12 semaines)

**Code 290787 :**  
du 10 janvier au 28 mars 2018 (une séance par semaine pour 12 semaines)

**Frais par séance :** 46 \$

**Photographie :**  
du 14 septembre au 16 novembre 2017

**Code 290733:**  
les jeudis de 18 h 30 à 21 h 30  
(une séance par semaine pour 10 semaines)

**Frais :** 215 \$

**Tai-chi :** sans inscription préalable

**Les mardis et les jeudis :**  
de 10 h 30 à midi

**Frais :** gratuit

**Aimez-vous patiner?**  
Les arénas du Grand Sudbury ont des heures réservées au patinage pour adultes.

## Falconbridge

**Aînés de Nickel Centre, 20, chemin Edison**

**Contact :** Gladys Beange 705-693-2655  
**Frais d'adhésion annuels :**  
15 \$ pour personnes de 50 ans et plus

**Centre de mieux-être de Falconbridge, 63, chemin Edison : 705-693-5810**

Ce centre offre de l'équipement et des entraîneurs pour favoriser l'exercice et la bonne forme physique. Veuillez téléphoner pour connaître les tarifs, les heures et les dates.

**Marche à pied :** sans inscription préalable; participez quand cela vous convient

**Du lundi au vendredi :** de 9 h à 10 h

**Frais :** 2,60 \$ par séance

**Yoga :** Lundi et jeudi de 19 h à 20 h

**Code 290773 :**  
du 7 septembre au 2 novembre 2017  
(deux séances par semaine)

**Frais :** 62 \$ (session de 8 semaines)

**Code 290775 :**  
du 6 novembre au 16 décembre 2017  
(deux séances par semaine)

**Frais :** 46 \$ (session de 6 semaines)

**Code 290779 :**  
du 4 décembre 2017 au 25 janvier 2018  
(deux séances par semaine)

**Frais :** 62 \$ (session de 8 semaines)

**Code 290788 :**  
du 1<sup>er</sup> février au 29 mars 2018  
(deux séances par semaine)

**Frais :** 62 \$ (session de 8 semaines)

## Garson

**Aréna de Garson, 100, rue Church : 705-688-3929**

**Patinage pour adultes :**  
les mardis de 14 h à 15 h 30  
et les jeudis de 13 h à 14 h 30

**Hockey informel, 55 ans et plus :**  
les mardis de 11 h 30 à 13 h

**Patinage public :**  
les dimanches de midi à 13 h 30

## Hanmer

**Centre récréatif Howard Armstrong, 4040, promenade Elmview : 705-688-3906**

**Adultes, couloirs, natation publique, Aquaforme, Aquathérapie, Aquaforme en eau profonde, AquaZumba:** Voir l'horaire des séances de natation à la fin de ce guide.

**Leçons de natation pour adultes, niveau débutant :**  
du 30 octobre au 18 décembre 2017  
(une leçon de 45 minutes par semaine pendant 8 semaines)

**Code 294006 :** les mardis à 11 h 15

**Code 294007 :** les mardis à 19 h 15

**Code 294010 :** les dimanches à 12 h 15  
(pendant 7 semaines)

**Leçons de natation pour adultes, niveau avancé :** du 30 octobre au 18 décembre 2017 (une leçon de 45 minutes par semaine pendant 8 semaines)

**Code 294005 :** les mardis à 11 h 15

**Code 294008 :** les mardis à 19 h 15

**Code 294009 :** les dimanches à 12 h 15  
(pendant 7 semaines)

**Leçons de natation pour adultes, niveau débutant :** 8 janvier au 25 février 2018 (une leçon de 45 minutes par semaine pendant 8 semaines)

**Code 298006 :** les mardis à 11 h 15

**Code 298007 :** les mardis à 19 h 15

**Code 2980010 :** les dimanches à 12 h 15  
(pendant 7 semaines)

**Centre récréatif Howard Armstrong, 4040, promenade Elmview : 705-688-3906**

**Leçons de natation pour adultes, niveau avancé :** du 8 janvier au 25 février 2018 (une leçon de 45 minutes par semaine pendant 8 semaines)

**Code 298005 :** les mardis à 11 h 15

**Code 298008 :** les mardis à 19 h 15

**Code 298009 :** les dimanches à 12 h 15  
(pendant 7 semaines)

**Cours de natation pour adultes, niveau débutant :** du 26 février au 16 avril 2018 (une leçon de 45 minutes par semaine pendant 8 semaines)

**Code 298174 :** les mardis à 11 h 15

**Code 298175 :** les mardis à 19 h 15

**Code 298178 :** les dimanches à 12 h 15  
(pendant 7 semaines)

**Leçons de natation pour adultes, niveau avancé :** du 26 février au 16 avril 2018 (une leçon de 45 minutes par semaine pendant 8 semaines)

**Code 298173 :** les mardis à 11 h 15

**Code 298176 :** les mardis à 19 h 15

**Code 298177 :** les dimanches à 12 h 15  
(pendant 7 semaines)

### Leçons privées et en petit groupe

Pour vous renseigner ou réserver des leçons privées ou en petit groupe, veuillez vous rendre au Centre récréatif Howard Armstrong ou téléphoner au 705-688-3906.

**Leçons privées**  
(trois leçons de 30 minutes) : 114 \$

**Leçons en petit groupe**  
(six leçons de 30 minutes) : 114 \$

## Besoin d'autres exemplaires?

S'il vous faut d'autres exemplaires du guide Vie active, veuillez nous contacter. Vous pouvez aussi imprimer le guide par ordinateur au [www.grandsudbury.ca/loisirs](http://www.grandsudbury.ca/loisirs).

Pour vous faire livrer des exemplaires sur papier, veuillez téléphoner au 3-1-1.

## Hanmer

**Centre récréatif Howard Armstrong, 4040, promenade Elmview : 705-688-3906**

Ce centre offre de l'équipement et des entraîneurs pour favoriser l'exercice et la bonne forme physique. Veuillez téléphoner pour connaître les tarifs, les heures et les dates.

**Musique et mouvement pour adultes – partenaire non requis :** les mardis et les jeudis de 11 h à 12 h

**Code 293609 :**

du 5 septembre au 23 octobre 2017 (deux séances par semaine)

**Code 294155 :**

du 31 octobre au 18 décembre 2017 (deux séances par semaine). La période d'inscription débute le 20 octobre 2017.

**Frais :** 107 \$ pour la session

**Danse pour adultes.** Il faut avoir terminé le programme Musique et mouvement pour adultes pour s'y inscrire: les mardis et les jeudis de 10 h à 11 h

**Code 293610 :**

du 5 septembre au 23 octobre 2017 (deux séances par semaine)

**Code 294156 :**

du 31 octobre au 18 décembre 2017 (deux séances par semaine). La période d'inscription débute le 20 octobre 2017.

**Frais :** 120 \$ pour la session

**Cours de conditionnement physique à horaire libre** pour adultes, 16 ans et plus

Assistez à l'un ou l'autre de ces cours de conditionnement physique au moment qui vous convient le mieux. N. B. Les dates et les heures pourraient changer. Un nombre maximal de participants s'applique à chaque séance. Premier arrivé, premier servi. Arrivez tôt pour vous assurer d'être admis.

**Laissez-passer pour le conditionnement physique à horaire libre**

(la TVH est comprise)

Séances	Une séance	16 séances
Adultes (18 à 64 ans)	12,50 \$	113 \$
Étudiants/adolescents/aînés	12,50 \$	100 \$

## Pilates

La méthode Pilates est un programme d'exercices à faible impact qui améliore la force physique, la flexibilité, la posture et l'acuité mentale. Limite de 20 participants par classe.

- Les lundis de 10 h 15 à 11 h 15
- Les mardis de 19 h 45 à 20 h 45
- Les jeudis de 18 h 30 à 19 h 30
- Les vendredis de 10 h 15 à 11 h 15

## Hatha yoga

Le hatha yoga est un type de yoga qui se pratique à un rythme plus lent et qui comprend des étirements qui améliorent la flexibilité et l'équilibre et qui dissipent le stress. Limite de 20 participants par classe.

- Les lundis de 9 h à 10 h
- Les mardis de 18 h 30 à 19 h 30
- Les mercredis de 9 h à 10 h
- Les jeudis de 19 h 45 à 20 h 45 (niveau intermédiaire)
- Les vendredis de 9 h à 10 h

## Zumba® Gold

Zumba® Gold convient aux personnes qui désirent s'exercer au rythme de la musique latino-américaine dans un programme facile à suivre et moins exigeant. Limite de 30 participants par classe.

- Les lundis de 12 h 15 à 13 h 15
- Les jeudis de 13 h 30 à 14 h 30

## Zumba® Toning

Le programme Zumba® Toning fait appel à des poids légers et à des bâtons de conditionnement pour exercer les bras, le tronc et le bas du corps, tout en appréciant la musique et la chorégraphie de vos routines de Zumba® préférées. Limite de 30 participants par classe.

- Les lundis de 18 h 30 à 19 h 30

## Zumba® Gold Toning

Ce cours est idéal pour les personnes qui veulent exercer leurs muscles à l'aide de poids légers tout en bougeant à un rythme plus lent sur leur musique latino-américaine préférée. Limite de 30 participants par classe.

- Les mardis de 13 h 30 à 14 h 30
- Les jeudis de 12 h 15 à 13 h 15

## Zumba® Step

Ce programme combine l'entraînement cardiovasculaire et la chorégraphie du Zumba® avec l'entraînement et le conditionnement que procure le « step » aérobique. C'est la classe qu'il vous faut si vous voulez ressentir l'effort! Limite de 30 participants par classe.

- Les mercredis de 12 h 15 à 13 h 15

## Zumba® Sentao

Ce programme de conditionnement intense est un excellent mélange d'exercices qui développent le système cardiovasculaire et la force et la résistance musculaire. On y utilise une chaise, plutôt que des poids, pour développer la force musculaire. Attendez-vous à transpirer! Limite de 30 participants par classe.

- Les mardis de 12 h 15 à 13 h 15

**Club d'âge d'or de la Vallée, 26, boulevard Côté**

**Contact :** 705-969-8649, courriel centre@vianet.ca télécopieur 705-969-7479

**Frais d'adhésion annuels :** 20 \$ pour personnes de 45 ans et plus

**Centre de santé communautaire du Grand Sudbury, 688, rue Emily, 705-969-5560**

**Contact :** info@santesudbury.ca  
**Site Web :** www.santesudbury.ca

**Aréna Centennial, 4333, promenade Centennial : 705-688-3924**

**Patinage pour adultes :** les mercredis de 12 h 30 à 13 h 30 à compter du 5 octobre

**Patinage public :** les vendredis de 19 h à 20 h 30

## Lively

**Aînés et retraités de Walden, Bibliothèque de Lively / Complexe des aînés, 15, promenade Kin**

**Contact :** Connie Scott 705-692-5591

**Frais d'adhésion annuels :** 15 \$ pour personnes retraitées de 50 ans et plus, leurs conjoints et les rentiers

**Aréna T.M. Davies, 325, promenade Anderson : 705-688-3933**

**Patinage pour adultes :**

les mardis, mercredis et vendredis de 9 h 30 à 10 h 30

**Patinage public :**

les dimanches de 13 h à 14 h

**Introduction à la peinture à l'acrylique** (avec l'instructeur Barry Bowerman) : les mercredis de 19 h à 22 h

**Code 290655 :**

du 13 septembre au 15 novembre 2017 (dix semaines)

**Frais :** 215 \$ (matériel en sus)

**Aimez-vous le yoga ou l'exercice aérobique léger?**

**Les Services de loisirs du Grand Sudbury offrent des programmes conçus spécialement pour les aînés.**

**Salle des Kinsmen, 15, promenade Kin : 705-688-3959**

**Photographie :**

les mardis de 18 h 30 à 21 h 30

**Code 290734 :**

du 12 septembre au 14 novembre 2017  
L'horaire pourrait changer.

**Frais :** 215 \$

**Yoga :**

les jeudis de 13 h à 14 h 30.

**Code 290766 :**

du 14 septembre au 16 novembre 2017 (10 semaines)

**Code 290769 :**

du 11 janvier au 15 mars 2018 (14 semaines)

L'horaire pourrait changer.

**Frais :** 59 \$ pour la session

**Conditionnement physique modéré pour aînés :** les lundis de 10 h à 11 h

**Code 290717 :**

du 11 septembre au 11 décembre 2017 (13 semaines; pas de séance le 9 octobre)

**Frais :** 38 \$

**Conditionnement physique modéré pour aînés :** les mercredis de 10 h à 11 h

**Code 290718 :**

du 20 septembre au 13 décembre 2017 (13 semaines)

**Frais :** 38 \$

**Conditionnement physique modéré pour aînés :** les lundis de 10 h à 11 h

**Code 290719 :**

du 8 janvier au 9 avril 2018 (12 semaines; pas de séance le 19 février et le 2 avril)

**Frais :** 35 \$

**Conditionnement physique modéré pour aînés :** les mercredis de 10 h à 11 h

**Code 290720 :**

du 10 janvier au 28 mars 2018 (12 semaines)

**Frais :** 35 \$

## Naughton

**Aînés et retraités de Naughton, Centre communautaire de Naughton, route municipale 55**

**Contact :** Doug Pappin (vice-président) 705-692-3173

**Frais d'adhésion annuels :** 10 \$

**Centre communautaire de Naughton, route municipale 55 : 705-692-1258**

**Yoga:** les jeudis de 19 h à 20 h 30

**Code 290767 :**

du 14 septembre au 16 novembre 2017 (10 semaines)

**Code 290772 :**

du 11 janvier au 15 mars 2018 (10 semaines)

**Frais :** 59 \$ pour la session

## Whitefish

**Aînés du chemin Penage, Centre communautaire du chemin Penage, 968, route municipale 10**

**Contact :**

Russ Harrington, 705 866-5656

**Frais :** dons à votre discrétion

## Onaping / Levack

**Club d'âge d'or d'Onaping Falls,  
109, chemin Service, Onaping**

**Contact :** Gail Cartwright, 705-966-2502

**Aréna mémorial I.J. Coady,  
13, avenue Second, Levack :  
705-688-3930**

**Patinage public :**  
les samedis de 19 h à 20 h 30

**Piscine Onaping,  
1, promenade Hillside : 705-688-3908**

**Natation pour adultes, natation  
publique, Aquaforme et Aquathérapie :**  
Voir l'horaire des séances  
de natation à la fin de ce guide.

### Leçons privées et en petit groupe

Pour vous renseigner ou pour réserver  
des leçons privées ou en petit groupe,  
veuillez visiter la piscine d'Onaping Falls  
ou téléphoner au 705-688-3908.

**Leçons privées**  
(trois leçons de 30 minutes) : 114 \$

**Leçons en petit groupe**  
(six leçons de 30 minutes) : 114 \$

**Centre communautaire d'Onaping,  
2, promenade Hillside :  
705-674-4455, poste 4741**

**Marche à pied :** sans inscription  
préalable; participez quand cela vous  
convient.

**Lundi :** de 10 h à 13 h 30

**Mardi :** de 10 h à 16 h

**Mercredi :** de 10 h à 13 h

ou de 17 h à 19 h

**Frais :** gratuit

**Tai-chi :** sans inscription préalable

**Lundi :** de 13 h 30 à 15 h

**Frais :** gratuit

**Yoga en douceur :**  
**les mercredis de 10 h 30 à 11 h 30**

**Code 290780 :**  
du 13 septembre au 29 novembre 2017  
(12 semaines)

**Code 290785 :**  
du 10 janvier au 28 mars 2018  
(12 semaines)

**Frais :** 46 \$ pour la session

**Yoga « Align and Flow » :**  
**les jeudis de 18 h à 19 h**

**Code 290784 :**  
du 14 septembre au 30 novembre 2017  
(12 semaines)

**Code 290786 :**  
du 11 janvier au 29 mars 2018  
(12 semaines).

**Frais :** 46 \$ pour la session

## Skead

**Club des aînés de Skead,  
5, rue Bell**

**Contact :** 705-969-3909

**Frais d'adhésion annuels :** 15 \$ pour  
personnes de 50 ans et plus

## Val Caron

**Aréna Raymond Plourde,  
1919, rue Hélène : 705-688-3932**

**Patinage pour adultes :**  
les vendredis de 14 h à 15 h

**Patinage public :**  
les dimanches de 13 h à 14 h

## Sudbury

**Piscine Gatchell,  
43, rue Irving : 705-688-3905**

Natation pour adultes, couloirs, natation  
publique, Aquaforme, Aquathérapie,  
Aquaforme en eau profonde : Voir  
l'horaire des séances de natation à la fin  
de ce guide.

**Piscine Nickel District,  
1940, rue Hawthorne : 705-688-3907**

Natation pour adultes, natation publique,  
Aquaforme et Aquathérapie : Voir  
l'horaire des séances de natation à la fin  
de ce guide.

**Leçons privées et en petit groupe aux  
piscines Gatchell et Nickel District**

Pour vous renseigner ou pour réserver  
des leçons privées ou en petit groupe,  
veuillez visiter la piscine de Gatchell ou  
la piscine Nickel District ou téléphoner  
au 705-688-3905 or 705-688-3907.

**Leçons privées**  
(trois leçons de 30 minutes) : 114 \$

**Leçons en petit groupe**  
(six leçons de 30 minutes) : 114 \$

**Leçons de natation pour adultes à la  
piscine Nickel District :** les mardis à 19 h

**Code 292083 :**  
du 31 octobre au 19 décembre 2017  
(une leçon de 45 minutes par semaine  
pendant huit semaines)

**Code 292226 :**  
du 9 janvier au 27 février 2018  
(une leçon de 45 minutes par semaine  
pendant huit semaines)

**Aréna Cambrian, 795, promenade  
Cambrian Heights : 705-688-3921**

**Patinage pour adultes :**  
les vendredis de 13 h à 14 h

**Aréna Carmichael,  
1298, promenade Bancroft :  
705-688-3923**

**Patinage pour adultes :**  
les jeudis de 14 h à 15 h

**Patinage public :**  
les samedis de 13 h à 14 h 30

**Complexe sportif Gerry McCrory  
Countryside, 235, promenade Countryside :  
705-688-3927**

**Patinage pour adultes :**  
les lundis de 11 h à 12 h,  
les mardis de 11 h 15 à 12 h 15, les  
mercredis de 11 h à 12 h et  
les vendredis de 11 h à 12 h

**Hockey informel pour 55 ans et plus :**  
les mercredis de 10 h 15 à 11 h 45

**Patinage public :**  
les dimanches de 13 h à 14 h 30

**Aréna communautaire de Sudbury,  
240, rue Elgin : 705-671-3000**

**Patinage public :**  
les lundis et les jeudis de 12 h à 14 h

**Centre communautaire Delki Dozzi,  
3, rue Mary :  
705-674-4455, poste 2437**

**Yoga pour débutants :**  
les lundis de 18 h 30 à 19 h 30

**Code 290770 :**  
du 11 septembre au 4 décembre 2017  
(12 semaines; pas de séance le 9 octobre)

**Code 290774 :**  
du 8 janvier au 9 avril 2018  
(12 semaines; pas de séance le 19  
février et le 2 avril 2018)

**Frais :** 46 \$ pour la session

**Yoga, niveau intermédiaire :**  
les lundis de 19 h 45 à 20 h 45

**Code 290776 :**  
du 11 septembre au 4 décembre 2017  
(12 semaines; pas de séance le 9 octobre)

**Code 290771 :**  
du 8 janvier au 9 avril 2018  
(12 semaines; pas de séance le  
19 février et le 2 avril 2018)

**Coût :** 46 \$ pour la session



## Irez-vous patiner bientôt?

Les séances de patinage public, de patinage pour adultes  
et de hockey informel ont des dates de départ diverses.  
Veuillez contacter votre aréna local pour confirmer la date  
de départ du programme qui vous intéresse.

## Sudbury

**Place Minnow Lake,  
1127, promenade Bancroft :  
705-674-4455, poste 2446**

**Taekwondo « actif pour la vie » :**  
les mardis et les jeudis de 20 h à 20 h 45

**Code 290739 :**  
du 5 septembre au 26 octobre 2017  
(deux séances par semaine)

**Code 290741 :**  
du 31 octobre au 21 décembre 2017  
(deux séances par semaine)

**Frais :** 83 \$ pour la session  
de huit semaines

**Photographie, niveau 1 :**  
les mardis de 18 h 30 à 21 h 30

**Code 290731 :**  
du 19 septembre au 21 novembre 2017  
(une séance par semaine)

**Frais :** 215,00 \$ pour la session

**Photographie, niveau 2 :**  
les mardis de 18 h 30 à 21 h 30

**Code 290732 :**  
du 16 janvier au 20 mars 2018  
(une séance par semaine)

**Frais :** 215,00 \$ pour la session

**Centre de santé communautaire du  
Grand Sudbury, 19, chemin Froad**

**Contact :** info@santesudbury.ca

**Site Web :** www.santesudbury.ca

**Club amical du Nouveau-Sudbury,  
553, rue Lavoie**

**Contact :** Françoise Gaudet-Geseron  
(présidente) 705-566-2113 ou courriel  
clubamical@persona.ca

**Site Web :**  
www.clubamicalnouveausudbury.com

**Frais d'adhésion annuels :**  
25 \$, comprend les rabais offerts  
par divers commanditaires

**Club Joie de vivre,  
19, chemin Froad**

**Contact :** Gerry Berthelot (président)  
705-560-4216

**Frais d'adhésion annuels :**  
8 \$ ou 2 \$ la visite

**Centre pour aînés One-Eleven,  
111, rue Larch**

**Contact :** Susan Levesque, ,  
coordonnatrice des services,  
705-675-5303, poste 202, ou courriel  
club11seniors@gmail.com

**Facebook :**  
One Eleven Senior Citizens Centre

**Frais d'adhésion annuels :** 12 \$ pour  
personnes de 50 ans et plus

**Aînés et retraités du secteur Sud  
de Sudbury, Légion de Lockerby,  
chemin Long Lake**

**Frais d'adhésion annuels :** 25 \$

**Contact :** Marie Finn 705-822-9998

**Centre ParkSide,  
140, rue Durham**

**Contact :** 705-673-6227

**Site Web :** www.theparksidecentre.ca  
(un bulletin d'information mensuel est  
diffusé en ligne)

**Frais d'adhésion annuels :** 45 \$.  
Des subventions sont disponibles pour  
les personnes qui ne pourraient pas  
participer aux activités et aux programmes  
autrement.

**Centre des aînés ukrainiens de Sudbury,  
30, avenue Notre-Dame**

**Contact :** Sandra Sharko, 705-673-7404

**Site Web :** www.ukrseniors.org

**Club des aînés du secteur Ouest, église  
Trinity Lutheran, 189, rue Regent**

**Contact :** Aliva Haley, 705-673-6191

**Frais d'adhésion annuels :** 10 \$

**Avons-nous oublié d'inclure votre club d'aînés dans ce guide?**  
Si oui, veuillez nous en aviser et nous corrigerons cette erreur dans  
la prochaine édition du guide Vie active. Téléphonez au 3-1-1 et demandez  
les Services de loisirs, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30,  
ou envoyez un courriel à [leisure.services@grandsudbury.ca](mailto:leisure.services@grandsudbury.ca).

<b>Copper Cliff</b> Piscine R.G. Dow, 38, chemin Veterans : 705-688-3909				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Adultes</b>				
9 h – 9 h 55 Midi – 12 h 55	9 h – 9 h 55 --	9 h – 9 h 55 Midi – 12 h 55	9 h – 9 h 55 --	9 h – 9 h 55 Midi – 12 h 55
--	Midi – 13 h 25 20 h – 20 h 55	--	Midi – 13 h 25 20 h – 20 h 55	--
<b>Couloirs de natation</b>				
--	--	19 h – 19 h 55	--	--
<b>Grand public</b>				
--	11 h – 11 h 55 --	11 h – 11 h 55	--	18 h 30 – 19 h 55 <b>et dimanche</b> 14 h 30 – 15 h 55
<b>Aquaforme</b>				
10 h et 13 h	19 h	10 h et 13 h	19 h	10 h et 13 h
<b>Aquathérapie</b>				
--	10 h	--	10 h	11 h
<b>Aquaforme en eau profonde</b>				
10 h	19 h	10 h	19 h	10 h

<b>Hanmer</b> Centre récréatif Howard Armstrong, 4040, promenade Elmview : 705-688-3906				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Adultes</b>				
9 h – 9 h 55 20 h 30 – 21 h 25	--	9 h – 9 h 55 20 h 30 – 21 h 25	--	9 h – 9 h 55 20 h 30 – 21 h 25
<b>Couloirs de natation</b>				
8 h – 8 h 55 --	9 h – 9 h 55 20 h 45 – 21 h 25	8 h – 8 h 55 --	9 h – 9 h 55 20 h 45 – 21 h 25	<b>Dimanche :</b> 10 h – 10 h 55 --
<b>Grand public</b>				
--	Midi – 12 h 55	19 h 30 – 20 h 25	Midi – 12 h 55	<b>Samedi :</b> 18 h – 19 h 25 <b>Dimanche :</b> 13 h – 14 h 25
<b>Aquaforme</b>				
10 h	13 h et 20 h	10 h	13 h et 20 h	--
<b>Aquathérapie</b>				
11 h 15 – midi	--	11 h 15 – midi	--	11 h 15 – midi
<b>Aquaforme en eau profonde</b>				
10 h	13 h et 20 h	10 h	13 h et 20 h	11 h
<b>Aqua Zumba</b>				
13 h 30 - 14 h 30	--	13 h 30 - 14 h 30	--	--



<b>Onaping</b> Piscine Onaping, 1, promenade Hillside : 705-688-3908					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Adultes</b>					
14 h 30 – 15 h 25	--	14 h 30 – 15 h 25	--	--	Midi – 12 h 55
--	--	--	20 h – 20 h 55	20 h – 20 h 55	--
<b>Grand public</b>					
15 h 30 – 16 h 25	15 h 30 – 16 h 25	15 h 30 – 16 h 25	15 h 30 – 16 h 25	15 h 30 – 16 h 25	--
--	19 h – 19 h 55	--	19 h – 19 h 55	19 h – 19 h 55	--
<b>Aquaforme</b>					
12 h 30	--	12 h 30	18 h	14 h 30	--
<b>Aquathérapie</b>					
--	14 h 30	--	14 h 30	--	--

### Avons-nous oublié d'inclure votre club d'ânés dans ce guide?

Si oui, veuillez nous en aviser et nous corrigerons cette erreur dans la prochaine édition du guide Vie active. Téléphonnez au 3-1-1 et demandez les Services de loisirs, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30, ou envoyez un courriel à [leisure.services@grandsudbury.ca](mailto:leisure.services@grandsudbury.ca).

<b>Sudbury</b> Piscine de Gatchell, 43, rue Irving : 705-688-3905				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Adultes</b>				
12 h – 12 h 55	12 h – 12 h 55	12 h – 12 h 55	12 h – 12 h 55	12 h – 12 h 55
20 h 30 – 21 h 25	20 h 30 – 21 h 25	20 h 30 – 21 h 25	20 h 30 – 21 h 25	20 h 30 – 21 h 25
				<b>Samedi :</b> 16 h – 16 h 55
<b>Couloirs de natation</b>				
--	6 h 30 – 7 h 25	--	6 h 30 – 7 h 25	--
<b>Natation pour femmes seulement</b>				
--	--	13 h – 13 h 55	--	--
<b>Grand public</b>				
9 h – 9 h 55	9 h – 9 h 55	9 h – 9 h 55	9 h – 9 h 55	9 h – 9 h 55
--	--	18 h 30 – 19 h 25	--	19 h 30 – 20 h 25
<b>Aquaforme</b>				
11 h et 19 h 30	--	11 h et 19 h 30	--	11 h
<b>Aquathérapie</b>				
--	11 h et 14 h	--	11 h et 14 h	--
<b>Aquaforme en eau profonde</b>				
--	13 h	--	13 h	--

<b>Sudbury</b> Piscine Nickel District, 1940, rue Hawthorne : 705-688-3907				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Adultes</b>				
9 h – 9 h 55	9 h – 9 h 55	9 h – 9 h 55	9 h – 9 h 55	9 h – 9 h 55
12 h – 12 h 55	--	12 h – 12 h 55	--	12 h – 12 h 55
20 h 30 – 21 h 25	20 h – 20 h 55	20 h 30 – 21 h 25	20 h 30 – 21 h 25	21 h – 21 h 55
<b>Grand public</b>				
--	--	--	--	18 h 30 – 19 h 55
<b>Aquaforme</b>				
18 h 30 ou 19 h 30	14 h	18 h 30 ou 19 h 30	14 h ou 18 h 30 ou 19 h 30	20 h
<b>Aquathérapie</b>				
10 h ou 11 h ou 14 h	--	10 h ou 11 h ou 14 h	--	10 h ou 11 h ou 14 h

**Aquaforme** est un programme d'exercices légers animés par un instructeur qui conviennent aux personnes de tout âge. Les séances ont lieu dans la section peu profonde de la piscine. Exercez-vous à votre propre rythme en vous laissant porter par la musique. Des bouées flottantes et d'autres pièces d'équipement aquatique aident à assurer un entraînement qui sollicite le corps entier. Il faut être à l'aise dans l'eau pour participer à ce programme.

**Aquathérapie** est une séance d'exercices thérapeutiques à rythme lent qui visent l'amplitude du mouvement, l'étirement, le renforcement musculaire et la réadaptation physique. Ce programme est conçu pour les personnes qui ont l'arthrite, qui relèvent d'une chirurgie ou d'une blessure ou qui ressentent divers maux et douleurs.

**Aquaforme en eau profonde** est un entraînement du corps entier que l'on fait dans la partie profonde de la piscine en portant une ceinture de flottaison. Ces exercices sont plus intenses que ceux du programme Aquaforme. Il faut être très à l'aise dans l'eau pour participer à ce programme.



## Lancez-vous sur les pentes ou les sentiers cet hiver!

### Aimez-vous le ski de descente?

La Ville du Grand Sudbury entretient deux pentes de ski qui conviennent aux personnes de tout âge! Débutant ou expert, vous pouvez demeurer actif dans la saison froide en profitant de nos pentes pour faire du ski ou de la planche à neige. Veuillez consulter le [www.grandsudbury.ca](http://www.grandsudbury.ca) pour vous renseigner sur la pente de Lively et la pente Adanac.

### Aimez-vous le ski de fond?

**Capreol** : 705-858-4289  
(conditions de ski)

**Facebook** :  
Capreol Cross Country Ski Club

**Zone de conservation du lac Laurentien** : 705-674-5249  
[www.conservationsudbury.ca](http://www.conservationsudbury.ca)

**Club de ski nordique Laurentian** :  
705-988-3035  
[www.laurentiannordic.com](http://www.laurentiannordic.com)

**Club de ski nordique d'Onaping Falls** :  
[info@onapingfallsnordics.com](mailto:info@onapingfallsnordics.com)  
[www.onapingfallsnordics.com](http://www.onapingfallsnordics.com)

**Walden** : 705-692-2321  
**Facebook** :  
Walden Cross Country Fitness Club

Consultez le [www.grandsudbury.ca/loisirs](http://www.grandsudbury.ca/loisirs) pour en savoir plus sur le ski.

## Associations/ services pour aînés



### Canadian Association of Retired People (CARP Canada) – section locale du Grand Sudbury

La CARP milite pour « une nouvelle vision du vieillissement au Canada ». La CARP a pour mission d'améliorer la qualité de vie et de promouvoir le mieux-être de tous les Canadiens grâce à la revendication, l'éducation, la diffusion d'informations, des services à bon marché et des programmes conçus spécialement pour les adultes.

**Contact** : Hugh Kruzel 705-618-9510  
ou courriel [carpsudburychapter@gmail.com](mailto:carpsudburychapter@gmail.com)  
ou [Sudbury@carp.ca](mailto:Sudbury@carp.ca)

**Site Web** : [www.carpsudbury.ca](http://www.carpsudbury.ca)

**Frais d'adhésion** : frais minimes pour adhérer à une section locale. Pour les frais d'adhésion à l'association nationale ou le renouvellement de l'adhésion, voir le [www.carp.ca](http://www.carp.ca)

**L'adhésion à la section locale comprend** : des rabais à Science Nord.

**L'adhésion à l'association nationale comprend** : des programmes de rabais pour les hôtels, la location de voiture et les divertissements.

### Friendly to Seniors<sup>MD</sup> Sudbury, 1546, avenue Bellevue, Sudbury ON P3B 3G2

Friendly to Seniors Sudbury a été mis sur pied pour aider les aînés de notre communauté. L'objectif de Friendly to Seniors est de rendre les entreprises et les organismes plus accessibles, accueillants et serviables pour tous. Nous sommes étroitement associés avec la CARP.

**Contact** : John Lindsay 705-507-6037,  
courriel [friendlytoseniors.sudbury@gmail.com](mailto:friendlytoseniors.sudbury@gmail.com), télécopieur 705-525-4632,  
courrier 1546, avenue Bellevue,  
Sudbury ON P3B 3G2

**Site Web** : [www.friendlytoseniors.ca](http://www.friendlytoseniors.ca)

### Infirmières de l'Ordre de Victoria (VON), Centre de jour pour adultes, 2140, rue Regent Sud, Sudbury

Nous fournissons nos services aux personnes sans égard à leur niveau de capacité, y compris les aînés qui se sentent isolés dans la communauté et leurs aidants. Notre programme comprend des activités individuelles et des activités de groupe, des sorties dans la communauté, des repas chauds complets et nourrissants et des services de répit et de soutien aux aidants. Informez-vous sur notre programme de nuits de répit les fins de semaine.

**Contact** : 705-671-1575, poste 2012

**Du lundi au vendredi** : 8 h 30 à 15 h

**Frais** : 15 \$ pour toute la journée et 12 \$ pour une demi-journée. Des frais réduits sont disponibles pour les personnes admissibles.



# Voyagez sans inquiétude grâce au Transit du Grand Sudbury

Nous indiquons ci-dessous des destinations populaires auxquelles vous pouvez vous rendre en prenant un autobus du Transit du Grand Sudbury. Les numéros d'itinéraires indiqués pour chaque destination correspondent aux horaires des autobus du Transit du Grand Sudbury.

Les personnes de 65 ans et plus qui possèdent une carte d'identité avec photo du Transit du Grand Sudbury ont droit aux tarifs réduits.

<b>DESTINATION</b>	<b>ITINÉRAIRES</b>
<b>Suites Amberwood :</b>	189, 502, 819
<b>Club des aînés de Capreol :</b>	703
<b>CARP Canada :</b>	181, 182, 189, 500, 501, 502
<b>Appartements pour aînés Casa Bella :</b>	189, 501, 502, 819
<b>Club d'âge d'or de la Vallée :</b>	703
<b>Centre de santé communautaire du Grand Sudbury (chemin Froad) :</b>	006, 012, 017, 147, 640, 701, 702, 940
<b>Club 50 de Rayside-Balfour :</b>	702
<b>Club amical du Nouveau-Sudbury :</b>	141, 142, 300, 301, 302, 304, 305
<b>Club Joie de vivre :</b>	006, 012, 017, 147, 640, 701, 702, 940
<b>Club des aînés de Coniston :</b>	103
<b>Extendicare Falconbridge :</b>	002, 141, 142, 241
<b>Extendicare York :</b>	181, 182, 501, 502
<b>Résidence Finlandia Village :</b>	101, 241
<b>Résidence de retraite Meadowbrook Village :</b>	701
<b>Aînés et retraités de Naughton :</b>	701
<b>Aînés de Nickel Centre :</b>	303
<b>Club de l'âge d'or d'Onaping Falls :</b>	702 via le Service de taxi du Transit
<b>Centre pour aînés One-Eleven :</b>	002, 012, 017, 101, 102, 189, 241, 500, 501, 502, 819, 940
<b>Résidence de retraite Palambro :</b>	189, 502, 819
<b>Centre ParkSide :</b>	101, 102, 181, 501
<b>Aînés du chemin Penage :</b>	701 via le Service de taxi du Transit
<b>Manoir des pionniers :</b>	007, 147

(Les itinéraires suivants font la correspondance avec l'avenue Notre-Dame : 14, 141, 142, 300, 301, 302, 304, 305, 703, 704)



<b>Boutique d'artisanat des aînés de Rayside-Balfour :</b>	702
<b>Villa Red Oak :</b>	007
<b>Club des aînés de Skead :</b>	303 via le Service de taxi du Transit
<b>Résidence de retraite Southwind :</b>	181, 182, 189, 502
<b>Aînés et retraités du secteur Sud de Sudbury :</b>	
<b>Place St-Andrew's :</b>	002, 012, 017, 101, 102, 189, 241, 500, 501, 502, 819, 940
<b>Villa St-Gabriel :</b>	702 via le Service de taxi du Transit
<b>Villa St-Joseph :</b>	500, 501, 502
<b>Résidence Walford :</b>	181, 182, 189, 500, 501, 502
<b>Résidence de retraite Westmount :</b>	103, 141, 142, 241, 303, 304, 401, 402, 403
<b>Centre des aînés ukrainiens de Sudbury :</b>	007, 014, 141, 142, 147, 300, 301, 302, 304, 305, 703, 704
<b>Club des aînés de Valley East :</b>	704
<b>Aînés et retraités de Walden :</b>	701
<b>Club des aînés du secteur Ouest :</b>	006

**Pour obtenir les horaires et tout autre renseignement, veuillez téléphoner au 705-675-3333 ou consulter le : [www.grandsudbury.ca/transit](http://www.grandsudbury.ca/transit)**