

LA VIE ACTIVE

pour les personnes âgées



RESTEZ BRANCHÉ
SUR VOTRE
COMMUNAUTÉ :
Patinons, nageons, bougeons!





On soulève, on danse, on s'étire et on médite sur la voie de la santé

C'est le temps d'étirer vos muscles, de mettre vos chaussures de danse et de sortir le tapis de yoga. La Ville offre des cours de conditionnement physique, de yoga, de danse et même de photographie en tous genres. Il n'est jamais trop tard pour trouver un nouveau passe-temps ou un nouveau domaine d'intérêt. Alors, avec un ami, parcourez le présent guide pour prendre connaissance des programmes à venir.



Restez branché et faites-vous des amis

Établir des liens n'a jamais été si simple. Bien des groupes de personnes âgées dans tous les secteurs de notre communauté n'attendent qu'à vous accueillir dans leur club. Joignez-vous à eux que vous le voudrez et participez aux rencontres sociales, aux jeux, aux passe-temps, aux programmes d'exercices, etc. On trouve une liste de clubs dans le présent guide.



Plongez et essayez un programme associé à la piscine

Saviez-vous que nos piscines permettent de suivre des programmes de natation et d'entraînement aquatique pour tous les niveaux de condition physique et de confort? Faites des longueurs de piscine, participez à une séance de natation libre ou raffermissez vos muscles dans le cadre de notre programme d'aquaforme. Pour les informations les plus récentes, visitez le grandsudbury.ca/loisirs ou communiquez avec le personnel de votre piscine locale.



À vos patins!

Diverses options de patinage s'offrent à vous dans nos arénas. Vous pouvez patiner avec des familles de tout âge lors des séances de patinage libre, participer à de telles séances réservées aux adultes ou jouer au hockey improvisé avec des groupes de 55 ans et plus. Des séances peuvent être annulées en raison d'activités spéciales et les dates de début peuvent varier. Renseignements : grandsudbury.ca/Arénas.



À bientôt, à ski paraît!

La Ville gère deux pentes de ski, soit le Centre de ski Adanac et le Centre de ski de Lively. Passez du temps sur celle que vous préférez ou élevez-vous aux deux endroits à prix réduit! Si le ski ou la planche à neige sont nouveaux pour vous, vous pouvez louer le matériel au Centre de ski Adanac ou suivre des leçons. Les dates d'ouverture sont déterminées par les conditions météorologiques. Renseignements : grandsudbury.ca/ski.

Glissez dans un décor hivernal féerique

Prenez une bouffée d'air frais, quelle que soit la météo. Le Grand Sudbury compte de beaux paysages hivernaux à explorer. Parcourez l'un des nombreux sentiers dans notre communauté.

- Parc Kivi – kivipark.com
- BioSki Cross-Country Ski & Snowshoe Club – bioski.ca
- Rainbow Routes Association – rainbowroutes.com
- Laurentian Nordic Ski Club – laurentiannordic.com
- Walden Cross-Country Ski Club – waldenxc.ca
- Capreol Cross-Country Ski Club
 - Stan Finnon, vice-président : 705-858-1595
 - Rick Pichette, préposé aux personnes âgées : 705-918-0575
 - Durant la saison d'activité : 705-858-0555
- Onaping Falls Nordic Ski Club
 - Willy Kohl : 705-966-3588
 - Wayne Chabot : 705-966-5285

TABLE DES MATIÈRES

Azilda	2
Arénas	2
Programmes du centre communautaire	2
Programmes du centre de conditionnement physique	2
Blezard Valley	2
Clubs et associations de personnes âgées	2
Capreol	3
Arénas	3
Programmes du centre de conditionnement physique	3
Clubs et associations de personnes âgées	4
Chelmsford	4
Arénas	4
Clubs et associations de personnes âgées	4
Coniston	5
Arénas	5
Clubs et associations de personnes âgées	5
Copper Cliff	6
Arénas	6
Programmes du centre communautaire	6
Piscines	7
Dowling	8
Programmes du centre de conditionnement physique	8
Falconbridge	10
Programmes du centre de conditionnement physique	10
Clubs et associations de personnes âgées	11
Garson	11
Arénas	11
Hanmer	12
Arénas	12
Programmes du centre de conditionnement physique	12
Clubs et associations de personnes âgées	13
Lively	16
Arénas	16
Programmes du centre communautaire	17
Naughton	18
Programmes du centre communautaire	18
Clubs et associations de personnes âgées	18
Onaping et Levack	19
Arénas	19
Programmes du centre communautaire	19
Clubs et associations de personnes âgées	20
Piscines	20

Sudbury	22
Arénas	22
Programmes du centre communautaire	23
Clubs et associations de personnes âgées	24
Piscines	25
Skead	28
Clubs et associations de personnes âgées	28
Val Caron	29
Arénas	29
Whitefish	29
Clubs et associations de personnes âgées	29

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.

311

Renseignez-vous sur les services municipaux.

911

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

411




Cherchez des numéros de téléphone à domicile et professionnels.

3-1-1 Service At Your Service À votre service

AZILDA



Arénas

Aréna Dr Edgar Leclair

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

Programmes du centre communautaire

Centre communautaire Dr Edgar Leclair

 158, rue Ste Agnes,
Azilda
 705-688-3928

Programmes du centre de conditionnement physique

Centre d'entraînement de Rayside-Balfour

 239, montée Principale,
Azilda
 705-674-4455, poste 2794
 grandsudbury.ca/conditionnement

Patinage libre

Frais : **gratuit**

Hockey improvisé

Frais quotidiens : **9,75 \$**

Hockey improvisé

Frais pour la saison : **156 \$**

Patinage libre

Durée : 60 minutes.

19 h 30

Hockey improvisé (55 ans et plus)

Durée : 90 minutes.

10 h

Yoga

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

Session d'automne

Frais : **60 \$**
Code à barres : 339214

Session d'hiver

Frais : **60 \$**
Code à barres : 339218

1 séance de Durée : 90 minutes par semaine.

Session d'automne (10 semaines)

9 septembre au 5 décembre

JEU. 19 h

* Pas de séance le 31 octobre et le 7 novembre.

Session d'hiver (10 semaines)

9 janvier au 12 mars

JEU. 19 h

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



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

 Debie McNeicol
 705-969-4237




Arénas

Centre communautaire de Capreol

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

Programmes du centre de conditionnement physique

Capreol Millennium Resource Centre

 24, rue Meehan,
Capreol
 705-858-8888
 grandsudbury.ca/conditionnement

Patinage libre

Frais : **gratuit**

Patinage libre

Durée : 60 minutes.

SAM. 18 h 45

Patinage pour adultes

Durée : 60 minutes.

VEN. 13 h 15

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

Frais : **3 \$** 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 par session : **36 \$**

Session d'automne

3 septembre au 31 décembre

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

Session d'hiver

2 janvier au 31 mars

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

CAPREOL



Pickleball

Durée : 90 minutes.

Inscription non nécessaire.


LUN. 19 h 30

MER. 12 h 30

Frais : 3 \$

Clubs et associations de personnes âgées

Capreol Seniors Club

 9, rue Morin, Capreol





 Don Degagne
705-858-1164

Cotisation annuelle : 10 \$ (50 ans et plus)

CHELMSFORD

Arénas

Chelmsford Arena

 215, avenue Edward,
Chelmsford
 705-688-3925
 grandsudbury.ca/arenas

Patinage libre

Frais : **gratuit**

Patinage libre

Durée : 60 minutes.

DIM. 12 h

Patinage libre pour adultes

Frais : **gratuit**

Patinage libre pour adultes

Durée : 60 minutes.

VEN. 9 h

Hockey improvisé

Frais quotidiens : 9,75 \$

Hockey improvisé (55 ans et plus)

Durée : 90 minutes.


Hockey improvisé

Frais pour la saison : 156 \$

JEU. 13 h

Clubs et associations de personnes âgées

Club 50 de Rayside-Balfour

 25, rue Main Ouest, Chelmsford
705-855-6839



 M. Oliva Roy
705-855-2628 ou 705-698-7182
 club50@eastlink.ca
 Club 50 de Rayside Balfour Inc.


Cotisation annuelle : 12 \$ (55 ans et plus)


CHELMSFORD




Centre de santé communautaire du Grand Sudbury

 26, rue Main Est, Chelmsford


 705-855-8084


 info@santesudbury.ca


 santesudbury.ca


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

Rayside-Balfour Seniors' Craft Shop

 3506, avenue Errington Nord, Chelmsford

 Rhéal Lessard

 705-855-4637

 raysidebalfoursenior@bellnet.ca


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


CONISTON

Arénas

Aréna commémoratif Toe Blake

 1, chemin Government,
Coniston

 705-688-3926

 grandsudbury.ca/arenas

Patinage libre

Frais : **gratuit**

Patinage libre

Durée : 60 minutes.

SAM. 12 h 30

Patinage libre pour adultes

Frais : **gratuit**

Patinage libre pour adultes

Durée : 90 minutes.

VEN. 11 h 30

Hockey improvisé

Frais quotidiens : **9,75 \$**

Hockey improvisé (55 ans et plus)

Durée : 90 minutes.

Hockey improvisé

Frais pour la saison : **156 \$**

JEU. 14 h


Clubs et associations de personnes âgées

Coniston Seniors and Golden Age Club

Colonial Inn

 28, rue Cedar, Coniston




 Diane Talevi

 705-694-4520

Cotisation annuelle : **5 \$**

Arénas

Aréna McClelland

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

Patinage libre

Frais : **gratuit**

Patinage libre pour adultes

Frais : **gratuit**

Hockey improvisé

Frais : **9,75 \$**

Hockey improvisé

Frais pour la saison : **156 \$**

Patinage libre

Durée : 60 minutes.

DIM. 14 h

Patinage libre pour adultes

Durée : 60 minutes.

JEU. 12 h 30

VEN. 10 h 30



Hockey improvisé (55 ans et plus)

Durée : 90 minutes.

VEN. 9 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/loisirs.

Frais pour l'horaire d'automne

1 séance par semaine
72 \$ pour 14 semaines

2 séances par semaine
127 \$ pour 14 semaines

3 séances par semaine
182 \$ pour 14 semaines

Frais pour l'horaire d'hiver :

1 séance par semaine
54 \$ pour 11 semaines

2 séances par semaine
102 \$ pour 11 semaines

3 séances par semaine
142 \$ pour 11 semaines

Durée : 60 minutes.

Session d'automne (14 semaines)

10 septembre au 14 décembre

MAR. 10 h

Code à barres : 339174

MAR. 18 h 45

Code à barres : 339168

JEU. 10 h

Code à barres : 339177

JEU. 18 h 45

Code à barres : 339169

SAM. 10 h

Code à barres : 339170

Horaire d'hiver (11 semaines) 7 janvier au 24 mars

MAR. 10 h

Code à barres : 339171

MAR. 18 h 45

Code à barres : 339172

JEU. 10 h

Code à barres : 339175

JEU. 18 h 45

Code à barres : 339176




SAM. 10 h

Code à barres : 339173



Piscines

Piscine R.G. Dow

 38, chemin Veterans,
Copper Cliff
 705-688-3909
 greater Sudbury.ca/piscines

Leçons privées et semi-privées

Durée : 30 minutes.

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

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

Natation pour adultes

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

65 ans et plus : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour 3 mois
Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour 3 mois

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

Début : 3 septembre

LUN. 9 h et 12 h
MAR. 9 h, 12 h (85 minutes) et 20 h
MER. 9 h et 12 h
JEU. 9 h, 12 h (85 minutes) et 20 h
VEN. 9 h et 12 h

Natation en couloir

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

65 ans et plus : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour 3 mois
Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour 3 mois

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

Début : 3 septembre

MER. 19 h

Natation libre

Séance ouverte. Ouvert à tous les âges.

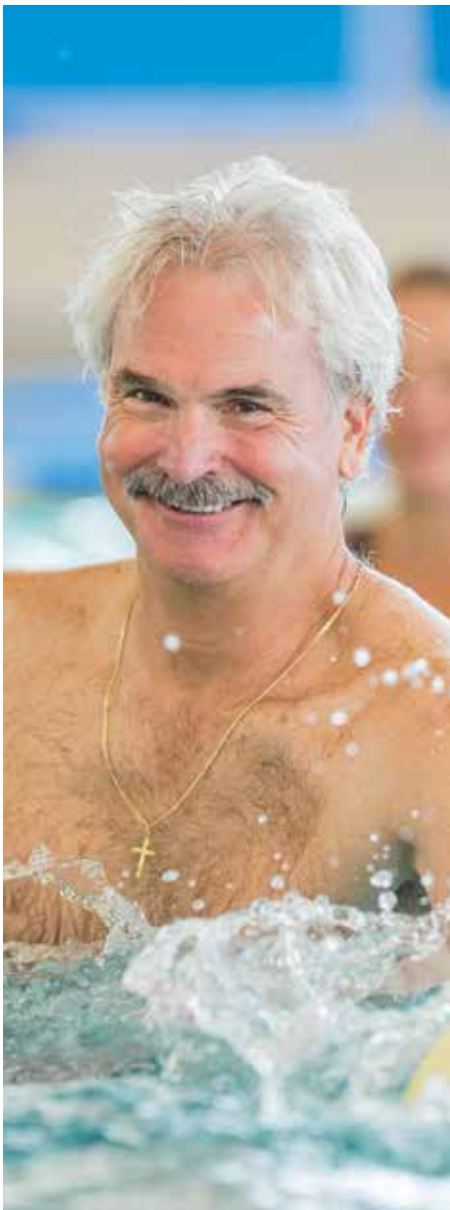
65 ans et plus : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour 3 mois
Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour 3 mois

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

Début : 3 septembre

LUN. 11 h
MER. 11 h (en même temps que les personnes ayant des besoins particuliers)
VEN. 18 h 30 (85 minutes)
DIM. 14 h 30 (85 minutes)

COPPER CLIFF



Aquaforme

Séance ouverte. 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.

Début : 3 septembre

LUN. 10 h *, 13 h
MAR. 19 h
MER. 10 h *, 13 h
JEU. 19 h
VEN. 10 h *, 13 h

* Partie profonde et partie peu profonde

Aquathérapie

Séance ouverte. 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.



Début : 3 septembre

MAR. 10 h
JEU. 10 h
VEN. 11 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.

Début : 3 septembre

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



Tai Chi

Inscription non nécessaire.

Frais : **gratuit**

Durée : 90 minutes.

Début : 3 septembre

MAR. 10 h 30

JEU. 10 h 30

Yoga actif

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

Session d'automne

Frais : **48 \$**

Code à barres : 339232

Session d'hiver

Frais : **48 \$**

Code à barres : 339237

Durée : 1 heure.

Session d'automne (12 semaines)

11 septembre au 27 novembre

MER. 18 h

Session d'hiver (12 semaines) 8 janvier au 25 mars

MER. 18 h 30



Yoga de détente

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

Session d'automne

Frais : **48 \$**

Code à barres : 339831

Session d'hiver

Frais : **48 \$**

Code à barres : 339233

Durée : 1 heure.

Session d'automne (12 semaines)

10 septembre au 26 novembre

MAR. 10 h 30

Session d'hiver (12 semaines) 7 janvier au 24 mars

MAR. 10 h 30

Photographie

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

Session d'automne

Frais : **225 \$**

Code à barres : 339180

1 séance de 3 heures par semaine.



Session d'automne (10 semaines)

26 septembre au 28 novembre

JEU. 18 h 30

Programmes du centre de conditionnement physique

Centre de mieux-être de Falconbridge

 63, chemin Edison
Falconbridge
 705-693-5810

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

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

Yoga

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

Session d'automne

Frais : **64 \$**
Code à barres : 339228

Late Session d'automne

Frais : **48 \$**
Code à barres : 339225

Session d'hiver

Frais : **64 \$**
Code à barres : 339227

Late Session d'hiver

Frais : **48 \$**
Code à barres : 339243

Durée : 1 heure, 2 fois par semaine.

Session d'automne (8 semaines)

10 septembre au 31 octobre

MAR. 19 h
JEU. 19 h

Session de fin d'automne (6 semaines)

5 novembre au 12 décembre

MAR. 19 h
JEU. 19 h

Session d'hiver (8 semaines) 7 janvier au 27 février

MAR. 19 h
JEU. 19 h

Session de fin d'hiver (6 semaines)

3 mars au 9 avril

MAR. 19 h
JEU. 19 h

FALCONBRIDGE



Taekwondo : adolescents et adultes

For ages 13+.
Inscrivez-vous en composant le 311 ou en consultant le grandsudbury.ca/loisirs.

Session d'automne

Frais : 111 \$
Code à barres : 339186

Session d'hiver

Frais : 111 \$
Code à barres : 339185

Durée : 45 minutes, 2 fois par semaine.

Session d'automne (12 semaines)

4 septembre au 2 décembre

LUN. 19 h 45

MER. 19 h 45

Pas de séance le 14 octobre et le 11 novembre.

Session d'hiver (14 semaines)

4 décembre au 11 mars


LUN. 19 h 45


MER. 9 h 45

Pas de séance le 23, le 25, le 30 décembre, le 1er janvier et le 17 février

Clubs et associations de personnes âgées

Nickel Centre Seniors

 20, chemin Edison, Falconbridge





 Joyce Thibodeau
705-693-3129
 nc.seniors@live.com

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

GARSON

Arénas

Garson Arena

 100, rue Church,
Garson
 705-688-3929
 grandsudbury.ca/arenas

Patinage libre

Frais : **gratuit**

Patinage libre

Durée : 60 minutes.

DIM. 12 h

Patinage libre pour adultes

Frais : **gratuit**

Patinage libre pour adultes

Durée : 90 minutes.

MAR. 14 h

JEU. 13 h

Hockey improvisé

Frais : 9.75 \$

Hockey improvisé (55 ans et plus)

Durée : 90 minutes.




MAR. 11 h 30

Hockey improvisé

Frais pour la saison : 156 \$




Arénas

Aréna Centennial

 4333, chemin Centennial,
Hanmer
 705-688-3924
 grandsudbury.ca/arenas

Programmes du centre de conditionnement physique

Centre récréatif Howard Armstrong

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

Patinage libre

Frais : **gratuit**

Patinage libre pour adultes

Frais : **gratuit**

Patinage libre

Durée : 60 minutes.

SAM. 19 h 30

Patinage libre pour adultes

Début : 5 octobre

Durée : 60 minutes.

MER. 12 h 30

Présentation de l'équipement de conditionnement physique

Une séance 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**

Mouvements en musique pour adultes

Aucun préalable ni partenaire nécessaire

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

Session d'automne

Frais : **99 \$**

Code à barres : 335608

Late Session d'automne

Frais : **99 \$**

Code à barres : 336166

2 séances d'une heure par semaine.

Session d'automne (8 semaines)

3 septembre au 24 octobre

MAR. 11 h 15

JEU. 11 h 15

Session de fin d'automne (8 semaines)

29 octobre au 19 décembre

MAR. 11 h 15

JEU. 11 h 15



Danse pour adultes (intermédiaire/avancé)

Préalable : Avoir suivi
« Mouvements en musique
pour adultes »

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

Session d'automne

Frais : **99 \$**
Code à barres : 335609

Late Session d'automne

Frais : **99 \$**
Code à barres : 336168

2 séances d'une heure par
semaine.

Session d'automne (8 semaines)

3 septembre au 24 octobre

MAR. 10 h 15

JEU. 10 h 15

Session de fin d'automne (8 semaines)

29 octobre au 19 décembre

MAR. 10 h 15

JEU. 10 h 15

Cours de conditionnement physique (séance ouverte)

Adultes (16 ans et plus)

Frais par séance : **14 \$**

Laissez-passer pour 16 visites
Adultes (18 à 64 ans) : **119 \$**
Étudiants/jeunes/aînés : **106 \$**


Renseignements sur l'horaire :
705-688-3906 ou
grandsudbury.ca/conditionnement


Dates, heures et disponibilité
sous réserve de modifications.


Premier arrivé, premier servi.

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

Piscines

Centre récréatif Howard Armstrong

 4040, promenade
Elmview, Hanmer
 705-688-3906
 greatersudbury.ca/piscines

Leçons privées et semi-privées

Durée : 30 minutes.

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

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

Natation pour adultes

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

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

Début : 3 septembre

LUN. 9 h et 20 h 30

MER. 9 h et 20 h 30

VEN. 9 h et 20 h 30

65 ans et plus : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour 3 mois
Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour 3 mois

Pour les options d'abonnement adaptées aux aînés, communiquez avec l'établissement.

Natation en couloir

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

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

Début : 3 septembre

LUN. 8 h

MAR. 9 h et 20 h 45 (40 minutes)

MER. 8 h

JEU. 9 h et 20 h 45 (40 minutes)

DIM. 10 h

65 ans et plus : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour 3 mois
Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour 3 mois

Pour les options d'abonnement adaptées aux aînés, communiquez avec l'établissement.



Natation libre

Séance ouverte. Ouvert à tous les âges.

65 ans et plus : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour 3 mois

Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour 3 mois

Pour les options d'abonnement adaptées aux aînés, communiquez avec l'établissement.

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

Début : 3 septembre

MAR.	12 h
MER.	19 h 30
JEU.	12 h
SAM.	18 h (85 minutes)
DIM.	13 h (85 minutes)

Aquaforme

Séance ouverte. 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 : 45 minutes.

Début : 3 septembre

LUN.	10 h
MAR.	13 h et 20 h
MER.	10 h
JEU.	13 h et 20 h
VEN.	11 h 15 *

* Partie profonde seulement.

Aquathérapie

Séance ouverte. 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.

Début : 3 septembre

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

Zumba aquatique

Séance ouverte. 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.

Début : 3 septembre

LUN. 13 h

MER. 13 h

Kick-fit aquatique

Séance ouverte. 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.




Début : 3 septembre

MAR. 11 h

LIVELY

Arénas

Aréna T.M. Davies

 325, promenade
Anderson, Lively
 705-688-3933
 grandsudbury.ca/arenas

Patinage libre

Frais : **gratuit**

Patinage libre pour adultes

Frais : **gratuit**

Patinage libre

Durée : 60 minutes.

DIM. 12 h 30

Patinage libre pour adultes

Durée : 60 minutes.




MAR. 9 h 30

MER. 9 h 30

VEN. 9 h 30

Programmes du centre communautaire

Centre communautaire /
Aréna T.M. Davies

 325, promenade
Anderson, Lively
 705-688-3933
 grandsudbury.ca/loisirs

Initiation à la peinture acrylique

Moniteur : Barry Bowerman

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

Session d'automne

Frais : **225,01 \$** (matériel en sus)
Code à barres : 339097

1 séance de 3 heures par semaine.




Session d'automne (10 semaines)

18 septembre au 27 novembre

MER. 19 h

Pas de séance le 2 octobre.

Kinsmen Hall

 15, promenade Kin,
Lively
 705-688-3959
 grandsudbury.ca/loisirs

Photographie

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

Session d'automne

Frais : **225 \$**
Code à barres : 339181

1 séance de 3 heures par semaine.

Session d'automne (10 semaines)

10 septembre au 19 novembre

LUN. 18 h 30



Yoga

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

Session d'automne

Frais : **60 \$**
Code à barres : 339216

Session d'hiver

Frais : **60 \$**
Code à barres : 339219

Durée : 90 minutes.

Session d'automne (10 semaines)

19 septembre au 28 novembre

JEU. 13 h

Pas de séance le 31 octobre.

Session d'hiver

9 janvier au 12 mars

JEU. 13 h

Conditionnement modéré pour les personnes âgées

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

Session d'automne 10 semaines

Frais : **32 \$**
Code à barres : 339164

Session d'automne 12 semaines

Frais : **37 \$**
Code à barres : 339165

Durée : 1 heure.

Session d'automne (10 semaines)

23 septembre au 9 décembre

LUN. 10 h

Pas de séance le 14 octobre et le 11 novembre.

Session d'automne (12 semaines)

25 septembre au 11 décembre

MER. 10 h

LIVELY

Conditionnement modéré pour les personnes âgées

Session d'hiver 12 semaines

Frais : 37 \$

Code à barres : 339166

Session d'hiver 12 semaines

Frais : 37 \$

Code à barres : 339167

Session d'hiver (12 semaines) 6 janvier au 30 mars

LUN. 10 h

Pas de séance le 17 février 2020.


Session d'hiver (12 semaines) 8 janvier au 25 mars

MER. 10 h

Clubs et associations de personnes âgées

Walden Senior Citizens et Pensioners Inc.

Bibliothèque publique de Lively et centre des aînés de Lively

 15, promenade Kin, Lively




 Connie Scott
 705-692-5591

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

NAUGHTON

Programmes du centre communautaire

Centre communautaire de Naughton

 Route municipale 55,
Naughton
 705-692-1258
 grandsudbury.ca/loisirs

Yoga

Durée : 90 minutes.

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

Session d'automne

Frais : 71 \$

Code à barres : 339217

Session d'hiver

Frais : 60 \$

Code à barres : 339222

Session d'automne (12 semaines) 10 septembre au 26 novembre

JEU. 19 h

Session d'hiver (10 semaines) 9 janvier au 12 mars


JEU. 19 h

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 \$ (50 ans et plus)

ONAPING ET LEVACK




Arénas

Aréna commémoratif I.J.
Coady

 13, avenue Second,
Levack
 705-688-3930
 grandsudbury.ca/arenas

Programmes du centre communautaire

Centre communautaire
d'Onaping Falls

 2, promenade Hillside,
Onaping
 705-674-4455,
poste 4741
 grandsudbury.ca/loisirs

Patinage libre

Frais : **gratuit**

Durée : 60 minutes.

VEN. 19 h

Badminton

Inscription non nécessaire.

Frais : **gratuit**

Terrains accessibles durant une
heure.

MER. 19 h

DIM. 19 h

Tai Chi

Inscription non nécessaire.

Frais : **gratuit**

Durée : 90 minutes.

LUN. 13 h 30

Marche à l'intérieur

Inscription non nécessaire.

Frais : **gratuit**

LUN. 10 h à 13 h 30

MAR. 10 h à 16 h

MER. 10 h à 13 h ou
17 h à 19 h

Gentle Flow Yoga

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

Session d'automne

Frais : **48 \$**
Code à barres : 339230

Session d'hiver

Frais : **48 \$**
Code à barres : 339235

Durée : 60 minutes.

Session d'automne
11 septembre au 27 novembre

MER. 10 h 30

Session d'hiver
8 janvier au 25 mars

MER. 10 h 30

Yoga Iyengar et fluide

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

Durée : 60 minutes.

Session d'automne

12 septembre au 28 novembre

JEU. 18 h

Session d'automne

Frais : **48 \$**

Code à barres : 339234

Session d'hiver

9 janvier au 2 mars

JEU. 18 h


Session d'hiver

Frais : **48 \$**

Code à barres : 339236

Clubs et associations de personnes âgées

Onaping Falls Golden Age Club

 109, chemin Service, Onaping



Jim Howe ou Nevida Howe






705-966-2502



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

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

Piscines

 1, promenade Hillside, Onaping
 705-688-3908
 greatersudbury.ca/piscines

Leçons privées et semi-privées de natation

Durée : 30 minutes.

Leçons privées : **41 \$**

Leçons semi-privées : **21 \$**

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

Natation pour adultes

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

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

Début : 3 septembre

LUN. 14 h 30

MAR. 20 h

MER. 14 h 30

JEU. 20 h

VEN. 20 h

SAM. 12 h

65 ans et plus : **4 \$** par séance

ou **82 \$** pour 3 mois

Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour 3 mois



Natation libre

Séance ouverte. Ouvert à tous les âges.

65 ans et plus : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour 3 mois
Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour 3 mois

Durée : 55 minutes.

Début : 3 septembre

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

Aquaforme

Séance ouverte. 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.

Début : 3 septembre

LUN.	12 h 30
MER.	12 h 30
VEN.	14 h 30

Aquathérapie

Séance ouverte. 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.




Début : 3 septembre

MAR.	14 h 30
JEU.	14 h 30

SUDBURY

Arénas

Aréna Cambrian

 795, promenade Cambrian Heights, Sudbury
 705-688-3921
 grandsudbury.ca/arenas

Patinage libre

Frais : **gratuit**

Patinage libre

Durée : 60 minutes.

MAR. 16 h

Patinage libre pour adultes




Frais : **gratuit**

Patinage libre pour adultes

Durée : 60 minutes.

VEN. 13 h

Aréna Carmichael

 1298, promenade Bancroft, Sudbury
 705-688-3923
 grandsudbury.ca/arenas

Patinage libre

Frais : **gratuit**

Patinage libre

Durée : 60 minutes.

SAM. 19 h

Patinage libre pour adultes




Frais : **gratuit**

Patinage libre pour adultes

Durée : 60 minutes.

JEU. 14 h

Complexe sportif Gerry McCrory Countryside

 235, promenade Countryside, Sudbury
 705-688-3927
 grandsudbury.ca/arenas

Patinage libre

Frais : **gratuit**

Patinage libre

Durée : 60 minutes.

DIM. 13 h

Patinage libre pour adultes

Frais : **gratuit**

Patinage libre pour adultes

Durée : 60 minutes.

LUN. 11 h

MAR. 11 h

MER. 11 h

VEN. 11 h

Hockey improvisé

Frais : **9,75 \$**

Hockey improvisé (55 ans et plus)




Durée : 90 minutes.

MER. 10 h 15

Hockey improvisé

Frais pour la saison : **156 \$**

Aréna communautaire de Sudbury

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

Patinage libre

Frais : **gratuit**

Patinage libre



Durée : 120 minutes.

LUN. 12 h

JEU. 12 h

Programmes du centre communautaire

Princess Anne Public School

 500, rue Douglas Ouest,
Sudbury
 705-674-4455 poste 2446

Yoga pour débutants

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

Session d'automne

Frais : **48 \$**
Code à barres : 339220

Session d'hiver

Frais : **40 \$**
Code à barres : 339224

Durée : 60 minutes.

Session d'automne

(12 semaines)
9 septembre au 9 décembre

LUN. 18 h 30

Pas de séance le 14 octobre et le 11 novembre.

Session d'hiver (10 semaines)

6 janvier au 23 mars

LUN. 18 h 30

Pas de séance le 17 février et le 9 mars.

Yoga intermédiaire

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

Session d'automne

Frais : **48 \$**
Code à barres : 339226

Session d'hiver

Frais : **40 \$**
Code à barres : 339221

Durée : 60 minutes.

Session d'automne

(12 semaines)
9 septembre au 9 décembre

LUN. 19 h 45

Pas de séance le 14 octobre et le 11 novembre.



Session d'hiver (10 semaines)

6 janvier au 23 mars

LUN. 19 h 45

Pas de séance le 17 février et le 9 mars.

Place Minnow Lake

 1127, promenade
Bancroft, Sudbury
 705-674-4455 poste 2446

Le taekwondo pour la vie active

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

Session d'automne

Frais : **74 \$**
Code à barres : 339187

Late Session d'automne

Frais : **74 \$**
Code à barres : 339189

2 séances de 45 minutes par semaine.

Session d'automne

3 septembre au 24 octobre

MAR. 20 h

JEU. 20 h

Late Session d'automne

29 octobre au 19 décembre

MAR. 20 h

JEU. 20 h

Photographie – niveau 2

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

Session d'hiver

Frais : **225 \$**

Code à barres : 339179

1 séance de 3 heures par semaine.


Session d'hiver


14 janvier au 17 mars


MAR. 18 h 30


Clubs et associations de personnes âgées

Centre de santé communautaire du Grand Sudbury

 19, chemin Froot, Sudbury


 705-670-2166

 santesudbury.ca


 info@santesudbury.ca


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


Club Amical du Nouveau-Sudbury

 553, rue Lavoie, Sudbury

 Céline Pauline, présidente


 705-566-2113

 clubamical@persona.ca


 clubamicalnouveausudbury.com

Cotisation annuelle : **25 \$** (50 ans et plus). Ce montant comprend des réductions offertes par les commanditaires.

Club Joie de Vivre

 19, rue Froot, Sudbury

 Gerry Berthelot, président


 705-523-4060, poste 1240 (salle #124, suivi du 0)





Cotisation annuelle : **8 \$** par année ou **2 \$** par visite

SUDBURY




One-Eleven Senior Citizens' Centre Inc.



 111, rue Larch, Sudbury

 Susan Levesque, directrice générale
 705-675-5303, poste 202
 club111seniors@gmail.com
 One Eleven Senior Citizens Centre Inc.

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

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.




Ukrainian Seniors' Centre of Sudbury

 30, avenue Notre Dame, Sudbury

 Anna Johnston (directrice générale)
 705-673-7404
 ukrseniors.org

Piscines

Piscine Gatchell

 43, rue Irving,
Sudbury
 705-688-3905
 greatersudbury.ca/piscines

Leçons privées et semi-privées de natation

Durée : 30 minutes.

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

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



Natation pour adultes

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

65 ans et plus : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour 3 mois
Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour 3 mois

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

Début : 3 septembre

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
SAM. 16 h

Natation en couloir

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

65 ans et plus : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour 3 mois
Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour 3 mois

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

Début : 3 septembre

MAR. 6 h 30
JEU. 6 h 30
VEN. 8 h

Natation libre

Séance ouverte. Ouvert à tous les âges.

65 ans et plus : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour 3 mois
Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour 3 mois

Durée : 55 minutes.

Début : 3 septembre

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

Aquaforme

Séance ouverte. 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.

Début : 3 septembre

LUN. 11 h, 14 h et 19 h 30
TUE. 13 h*
MER. 11 h et 19 h 30
JEU. 13 h*
VEN. 11 h

* Eau profonde.

Aquathérapie

Séance ouverte. 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.

Début : 3 septembre

MAR. 11 h et 14 h

JEU. 11 h et 14 h

Piscine Nickel District

 1940, rue Hawthorne,
Sudbury
 705-688-3907

Leçons privées et semi-privées de natation

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

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

Durée : 30 minutes.

Natation pour adultes

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

65 ans et plus : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour 3 mois
Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour 3 mois

Durée : 55 minutes, sauf indication contraire.

Début : 3 septembre

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

Natation libre

Ouvert à tous les âges.

65 ans et plus : **4 \$** par séance ou **82 \$** pour 3 mois
Adultes : **6 \$** par séance ou **109 \$** pour 3 mois

Durée : 85 minutes.

Début : 3 septembre

VEN. 18 h 30

DIM. 13 h

SUDBURY



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.

Début : 3 septembre

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

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.

Début : 3 septembre

LUN.	10 h, 11 h et 14 h
MER.	10 h, 11 h et 14 h
VEN.	10 h, 11 h et 14 h

SKEAD

Clubs et associations de personnes âgées

Skead Senior Citizens Club

📍 5, rue Bell, Skead




👤 Gayle Charsley ou Carmen Kunto
📞 705-969-3909

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

VAL CARON

Arénas

Aréna Raymond Plourde

 1919, rue Helene,
Val-Caron
 705-688-3932
 grandsudbury.ca/arenas

Patinage libre

Frais : **gratuit**

Patinage libre pour adultes

Frais : **gratuit**

Patinage libre

Durée : 60 minutes.

DIM. 13 h

Patinage libre pour adultes

Durée : 60 minutes.


VEN. 14 h



WHITEFISH

Clubs et associations de personnes âgées

Penage Road Seniors

Centre communautaire Penage Road

 968, route municipale 10, Whitefish

 Russ Harrington
 705-866-5656

Cotisation : contribution volontaire

Les abonnements Fit 5 vous donnent accès aux centres municipaux de conditionnement physique pour demeurer actif, où que vous soyez dans la communauté, soit au Capreol Millennium Resource Centre, au Centre récréatif de Dowling, au Centre de mieux-être de Falconbridge, au Centre récréatif Howard Armstrong et au Centre d'entraînement de Rayside-Balfour.

Les abonnements servent uniquement à utiliser les installations. Ils ne permettent pas de participer aux leçons ou aux programmes, sauf au Centre récréatif Howard Armstrong, où ils donnent accès à la salle de musculation, à la piste, aux courts de squash, au gymnase ouvert et à la natation libre.

Vous pouvez acheter des laissez-passer Fit 5 au Centre récréatif Howard Armstrong, au Centre d'entraînement de Rayside-Balfour et au Centre récréatif de Dowling.

Laissez-passer pour 10 visites aux installations Fit 5
Adultes : 45 \$ • Enfants/étudiants/aînés : 32 \$

Prix de l'abonnement Fit 5

Type d'abonnement	Laissez-passer pour 10 visites	Un mois	3 mois	6 mois	12 mois
Adulte	45 \$	66 \$	170 \$	285 \$	520 \$
Famille	s.o.	118 \$	260 \$	460 \$	900 \$
Personnes âgées/étudiants	32 \$	48 \$	118 \$	197 \$	405 \$

Ressources pour les personnes âgées

Cherchez-vous des renseignements sur les services aux personnes âgées, mais sans savoir par où commencer?

Visitez le grandsudbury.ca/personnesagees pour obtenir des renseignements sur des services à leur intention comme les services sociaux et communautaires, le Groupe consultatif sur les personnes âgées, les programmes récréatifs, etc.

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

Demeurez au courant des actualités municipales au moyen du bulletin Une ville branchée.

Saviez-vous que la VGS publie Une ville branchée, un bulletin numérique mensuel?



Une ville branchée, c'est votre portail communautaire qui vous tient au courant des programmes, des dates des réunions et de l'information concernant les services municipaux au Grand Sudbury. En coulisse, vous rencontrez des gens qui contribuent à faire de notre ville un meilleur endroit où vivre, se divertir et travailler.

Consultez le dernier numéro et inscrivez-vous pour recevoir le bulletin en visitant le grandsudbury.ca/unevillebranchee.