



Veillez noter que vous ne pourrez appeler que durant la semaine du **23 mars pour vous inscrire aux activités d'avril. Aucune inscription avant cette date ne sera acceptée.**

Lundi	Mardi	Mecredi	Jeudi	Vendredi
<p align="right">30 mars</p> <p>10 h Jeu de palets 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h Jeu de quilles (intérieur) 365, avenue Saint-Louis</p>	<p align="right">31 mars</p> <p>Séance 1 : 9 h – 10 h 30 Bâton de longévité Séance 2 : 11 h – 12 h 30 Bâton de longévité 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</p> <p>La session de printemps aura lieu du 3 mars au 26 mai. Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente.</p> <p>13 h Groupe de tricot 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</p>	<p align="right">1</p> <p>10 h Fête pizza aux œufs de Pâques! (6 \$/Veillez apporter la monnaie exacte) Joignez-vous à nous pour une délicieuse activité de Pâques au cours de laquelle vous fabriquerez vos propres pizzas sur le thème des œufs de Pâques avec l'aide du personnel du centre de jour ! La pâte à pizza, la sauce et les garnitures (fromage et pepperoni) sont fournies. 365, avenue Saint-Louis * Veillez appeler pour vous inscrire*</p> <p>13 h 30 Cours : RCR Il n'est jamais trop tard pour apprendre une nouvelle compétence, surtout lorsqu'elle peut sauver des vies ! Nous vous invitons à participer à une leçon introductive d'une heure sur la RCR, spécialement adaptée aux besoins des aînés, animée par Patricia du Centre aquatique Pointe-Claire. Veillez noter que ce cours ne constitue pas une certification en RCR. 365, avenue Saint-Louis * Veillez appeler pour vous inscrire*</p>	<p align="right">2</p> <p>10 h Bâton de longévité 365, avenue Saint-Louis</p>	<p align="right">3</p> <p align="center">VENDREDI SAINT PAS D'ACTIVITÉS</p> 
<p align="center">LUNDI DE PÂQUES PAS D'ACTIVITÉS</p>  <p align="right">6</p>	<p align="right">7</p> <p>Séance 1 : 9 h – 10 h 30 Bâton de longévité Séance 2 : 11 h – 12 h 30 Bâton de longévité 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</p> <p>La session de printemps aura lieu du 3 mars au 26 mai. Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente.</p> <p>13 h Groupe de tricot 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</p>	<p align="right">8</p> <p>10 h Yoga sur chaise avec Deepika (5 \$/apportez la monnaie exacte) Rejoignez-nous dans ce cours amusant et accessible qui vous guidera à travers des étirements apaisants et des exercices de respiration consciente. 365, avenue Saint-Louis * Veillez appeler pour vous inscrire*</p> <p>13 h Fous rires et lattés avec notre employée du Centre des aînés Rejoignez-nous pour une discussion interactive et des jeux en français! 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h 15 Danse en ligne avec Margaret (3 \$ pour les membres, 4,50 \$ pour les non-membres) 365, avenue Saint-Louis</p>	<p align="right">9</p> <p>10 h Bâton de longévité 365, avenue Saint-Louis</p>	<p align="right">10</p> <p>9 h 30 Groupe de pickleball 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h Bridge 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h Jeu de quilles (intérieur) 365, avenue Saint-Louis</p>
<p>10 h Jeu de palets 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h Jeu de quilles (intérieur) 365, avenue Saint-Louis</p> <p align="right">13</p>	<p align="right">14</p> <p>Séance 1 : 9 h – 10 h 30 Bâton de longévité Séance 2 : 11 h – 12 h 30 Bâton de longévité 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</p> <p>La session de printemps aura lieu du 3 mars au 26 mai. Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente.</p> <p>13 h Groupe de tricot 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</p>	<p align="right">15</p> <p>10 h Danse Fitness avec Sara Joignez-vous à nous pour un cours amusant de danse et de mise en forme animé par l'institutrice de danse Sara de Stagecoach Westmount ! Groovez sur les derniers hits avec une combinaison amusante de pas de jazz et de mouvements cardio. Ce cours vous fera transpirer et vous amusera dans un environnement sécuritaire et énergique. 365, avenue Saint-Louis * Veillez appeler pour vous inscrire*</p> <p>13 h 30 *Nouveau* Au-delà des calories : Comprendre comment l'alimentation façonne votre santé. Joignez-vous à nous pour un séminaire animé par Michael. Le séminaire expliquera ce que sont réellement les calories, comment elles fonctionnent dans le corps et pourquoi les macronutriments et micronutriments sont importants pour la santé à long terme. Il démystifiera les idées reçues et se concentrera sur des notions essentielles de nutrition claires et pratiques qui nous aident à faire de meilleurs choix. 365, avenue Saint-Louis * Veillez appeler pour vous inscrire*</p>	<p align="right">16</p> <p>10 h Bâton de longévité 365, avenue Saint-Louis</p> <p>*12 h 30 Copains de Dégustation : Sushi Taketa 3908, boulevard Saint-Charles, Pierrefonds - Roxboro, QC H9H 3C6 Rejoignez-nous pour un repas délicieux ! *Veillez appeler pour vous inscrire* *Faites attention à la nouvelle heure, suggérée par le restaurant, afin de vivre une bonne expérience. *</p>	<p align="right">17</p> <p>9 h 30 Groupe de pickleball 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h Bridge 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h Jeu de quilles (intérieur) 365, avenue Saint-Louis</p>
<p>10 h Jeu de palets 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h Jeu de quilles (intérieur) 365, avenue Saint-Louis</p> <p align="right">20</p>	<p align="right">21</p> <p>Séance 1 : 9 h – 10 h 30 Bâton de longévité Séance 2 : 11 h – 12 h 30 Bâton de longévité 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</p> <p>La session de printemps aura lieu du 3 mars au 26 mai. Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente.</p> <p>13 h Groupe de tricot 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</p>	<p align="right">22</p> <p>11 h Activité intergénérationnelle avec les étudiants du programme Community Recreation Leadership Training Venez soutenir les merveilleux étudiants du Collège Dawson qui nous apprennent à faire la différence par la gentillesse, la nature et les pratiques durables. 365, avenue Saint-Louis * Veillez appeler pour vous inscrire*</p> <p>13 h 15 Danse en ligne avec Margaret (3 \$ pour les membres, 4,50 \$ pour les non-membres) 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h 30 Bricolage avec Stewart Hall au Arthur Seguin chalet Rejoignez-nous pour une activité artisanale. 365, avenue Saint-Louis *Veillez appeler pour vous inscrire*</p>	<p align="right">23</p> <p>10 h Bâton de longévité 365, avenue Saint-Louis</p>	<p align="right">24</p> <p>9 h 30 Groupe de pickleball 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h Bridge 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h Jeu de quilles (intérieur) 365, avenue Saint-Louis</p>
<p>10 h Jeu de palets 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h Jeu de quilles (intérieur) 365, avenue Saint-Louis</p> <p align="right">27</p>	<p align="right">28</p> <p>Séance 1 : 9 h – 10 h 30 Bâton de longévité Séance 2 : 11 h – 12 h 30 Bâton de longévité 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</p> <p>La session de printemps aura lieu du 3 mars au 26 mai. Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente.</p> <p>13 h Groupe de tricot 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</p>	<p align="right">29</p> <p>10 h Bingo (2 \$/apportez la monnaie exacte) 90 Du Bord-du-Lac-Lakeshore Road *Veillez appeler pour vous inscrire*</p> <p>13 h 30 Après-midi d'anniversaire Que vous célébriez votre anniversaire en avril ou que vous aimiez simplement les festivités, joignez-vous à nous pour un après-midi rempli d'activités sur le thème des anniversaires. 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore * Veillez appeler pour vous inscrire*</p>	<p align="right">30</p> <p>10 h Bâton de longévité 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h 30 *Nouveau* Découvrez les secrets du violon avec TheresaSkladanowski au Chalet Cedar Park Heights Profitez d'une initiation relaxante à ce qui fait du violon un instrument de musique si exceptionnel. C'est la voix de chaque ensemble musical. Découvrez le violon et l'archet, apprenez quelques notions de base et de théorie, et découvrez comment les 4 cordes G D A E produisent autant de styles musicaux différents. *Veillez appeler pour vous inscrire* 22, avenue Robinsdale *Veillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il faut monter des escaliers.</p>	<p align="right">1 mai</p> <p>9 h 30 Groupe de pickleball 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h Bridge 365, avenue Saint-Louis</p> <p>13 h Jeu de quilles (intérieur) 365, avenue Saint-Louis</p>

Le bingo du printemps sera de retour en mai au 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore ! Des prix à gagner ! Veillez appeler pour réserver votre billet pour l'une des journées suivantes : le mercredi 13 mai, le jeudi 14 mai ou le vendredi 15 mai, 11 h à 15 h. Le prix de chaque billet est de 22 \$, ce qui comprend une carte de bingo et un repas.

Tirage pluvieux et humide
Afin de diminuer l'utilisation de produits à usage unique, apportez votre tasse réutilisable aux activités et participez au tirage du mois.