

# F2023 SENIOR PROGRAMS

Program/ Workshops ~ Cours/ Atelier	Cost	Day & Time	Start Date
F2023 GYM: Intermediate Volleyball Intermédiaire	\$7/\$80	Mon/Lun, 18h30-22h	Sept 3
F2023 GYM: intermediate Badminton Intermédiaire	\$7/\$80	Tue/Mar, 18h30-22h	Sept 4
F2023 GYM: Pickleball	\$5	Wed/Mer 18h15-22h	Sept 6
F2023 GYM: Pick-up Basket-ball	\$7/\$80	Thu/Jeu: 18h15- 22h	Sept 7
F2023 GYM: Pickleball	\$5	Fri/Ven, 18h15-22h	Sept 8
F2023 GYM: Pickleball	\$5	Sat/Sam, 8h -13h	Sept 9
F2023 GYM: Pickleball	\$5	Sun/Dim, 8h-16h	Sept 9
F2023 The Song Kitchen Choir ~ La cuisine de chanson en chœur	-	Wed/Mar: 12h30-14h00	Sept 13
F2023 Seniors' Cafe ~ Café des aînés	\$3	Mon/Lun, 10h-12h	Sept 18
F2023 Tai Chi Chaun	\$150	Tue/Mar: 19h30-20h30	Sept 19
F2023 Salsa Dancing ~ Danse salsa	\$20	Wed/ Mer: 18h-19h	Sept 20
F2023 Crochet	\$80	Thu/Jeu: 18h-20h	Sept 20 & 27
F2023 Knitting 101 ~ La Tricotte 101	\$80	Thu/Jeu 18h-20h	Sept 21 & 28
F2023 Seniors Mobility/ Mobilité pour les Aînés	\$180	Thu/Jeu: 11h10 - 12h10	Sept 21
F2023 Ping Pong	\$5	Thu/Jeu: 11-13h	Sept 21
F2023 Tie Dye Workshop (8+)~Atelier Tie Dye (8+)	\$30	Sat/Sam:13h-15h	Sept 23
F2023 Gentle Yoga~Yoga Doux	\$220	Tues/Mar: 9:15-10:45am	Sept 26
F2023 Breathontology Workshop ~Atelier de pranontologie	\$80	Sat/Sam: 13h30-16h	Sept 30
F2023 Energy Healing ~ Guérison énergétique	\$135	Tue/Mar: 19h-20h	Oct 3
F2023 Meditation ~ Méditation	\$135	Tue/Mar: 18h-18h45	Oct 3
F2023 Women Self Defence (13+) ~ Autodéfense pour les femmes (13+)	\$150	Thu/Jeu: 19h-20h	Oct 5
F2013 Library/ Bibliothèque: Write Night	FREE	17h00-18h30	Second Tuesday of the month
F2023 Keys to Shakespeare	\$45	Sat/ Sam:4h-17h	Oct 14
F2023 Fun with Faces ~ S'Amuser avec les visages	\$90	Mon/Lun: 19h-20h30	Oct 16
F2023 Breathontology ~ Cours de pranontologie	\$120	Mon/Lun: 16h-15h	Oct 16
F2023 Knitting 102 ~ La Tricotte 102	\$80	Thur/Jeu: 18h-20h	Oct 18 & 24
F2023 Wakespeare!	\$180	Wed/Mer: 19h-21h	Nov 8
F2023 Intro to Violin ~ Initiation au violon	\$60	Thu/Jeu: 10-11	Nov 16
F2023 Intro to Violin ~ Initiation au violon	\$45	Mon/Lun: 18h-18h45	Nov 20