

Club 60 +
Winter Program 2015:



	Tuesdays Guest Speakers		Wednesdays Activities
Jan 20	Pot-Luck Opening Lunch 12:00pm - 1.30pm: Conference Room	Jan 21	Zumba Gold Lisbeth Mora 12:15pm - 1:00pm: Studio 1
Jan 27	'Want to prevent & reverse disease? Whole Plant Foods' Dr Christine Chung 11:00am - to 12:00pm: Conference Room	Jan 28	Beginner Spanish Stella Maureau, BA, Dip.Ed 12:00pm - 12:45pm: Y-Espace
Feb 3	'Alert Brain Workout' Anne Archambault, M.Ed 11:00am- 12pm: Conference Room	Feb 4	Gentle Grove (creative dance workout for seniors): Sylwia Dyjak 12:15pm -1:00pm: Studio 1
Feb 10	Pot-Luck Cultural Lunch (introduce us to the foods from your culture!) 12:00pm – 1:30pm: Conference Room	Feb 11	Beginner Spanish Stella Maureau, BA, Dip.Ed 12:00pm - 12:45pm: Y-Espace
Feb 17	'Why the breath affects our posture' Vinnie Yiu 12:45pm – 1:30pm: Y-Espace	Feb 18	Zumba Gold: Lisbeth Mora 12:15pm - 1:00pm: Studio 1
Feb 24	'Three rivers in Germany' a photographic journey. Charlie Ellis 11:00am-12:00pm: Conference Room	Feb 25	Beginner Spanish Stella Maureau, BA, Dip.Ed 12:00pm - 12:45pm: Y-Espace
Mar 10	Benefits of Aromatherapy Barbara Arzooni, B.ED 11:00am-12:00pm: Conference Room	Mar 11	Resistance Training for Seniors Diana Pollard 12:15pm-1:00pm: Studio 1
Mar 17	Nova West Island – What we do and how we can help you. (learn about this healthcare organization's resources and volunteer positions). Marie-France Juneau, RN, M.ScN 11 :00am -12 :00pm : Conference Room	Mar 18	Zumba Gold Lisbeth Mora 12:15pm-1:00Ppm: Studio 1
Mar 24	Fraud Prevention (sponsored by the West Island Citizen Advocacy). Hélène McGregor & Julie Dupré 11:00am-12:00pm: Conference Room	Mar 25	Pot-Luck Lunch 12:00am-1.30pm: Conference Room

For further information and registration please contact:
Dina at 514.630.9864 ext. 5202 or club60@ymcaquebec.org

Club 60 +
Programme d'hiver 2015



	Mardi Animateurs invités		Mercredi Activités
20 Jan	Lunch d'ouverture à la fortune du pot 12:00 – 13:30 : Salle de conférence	Jan 21	Zumba Gold : Lisbeth Mora 12:15 - 13:00: Studio 1
27 Jan	'Comment prévenir et faire reculer la maladie? Toute la plante se mange' Dr Christine Chung 11:00 - 12:00: Salle de conférence	Jan 28	L'espagnol pour débutants Stella Maureau, BA, Dip.Ed 12:00 - 12:45: Espace-Y
3 Fév.	'Exercices pour l'éveil du cerveau': Anne Archambault, M. Éd 11:00- 12 :00: Salle de conférence	4 Fév.	« Gentle Grove » (danse créative pour aînés): Sylwia Dyjak 12:15 -13:00: Studio 1
10 Fév.	Lunch « culturel » (Apportez un plat pour faire connaître la cuisine de votre pays d'origine) 12:00 – 13:30: Salle de conférence	11 Fév.	L'espagnol pour débutants Stella Maureau, BA, Dip.Ed 12:00 - 12:45: Espace-Y
17 Fév.	'L'effet de la respiration sur la posture' Vinnie Yiu 12:45 – 13:30: Espace-Y	18 Fév.	Zumba Gold: Lisbeth Mora 12:15 - 13:00: Studio 1
24 Fév.	'Trois fleuves d'Allemagne' un voyage en photos. Charlie Ellis 11:00-12:00: Salle de conférence	25 Fév.	L'espagnol pour débutants Stella Maureau, BA, Dip.Ed 12:00 - 12:45: Espace-Y
10 Mar	Les bienfaits de l'aromathérapie Barbara Arzooni, B.ED 11:00-12:00: Salle de conférence	11 Mar	Exercices isotoniques pour aînés Diana Pollard 12:15-13:00: Studio 1
17 Mar	Nova Ouest-de-l'Île – Quel est notre rôle? Et comment peut-on vous aider? (Ressources et occasions de bénévolat) Marie-France Juneau, RN, M.ScN 11 :00 -12 :00 : Salle de conférence	18 Mar	Zumba Gold Lisbeth Mora 12:15-13:00: Studio 1
24 Mar	Prévenir la fraude (sous l'égide du Parrainage civique de la banlieue Ouest). Hélène McGregor & Julie Dupré 11:00-12:00: Salle de conférence	25 Mar	Lunch à la fortune du pot 12:00-13.30: Salle de conférence

Pour inscription ou renseignements supplémentaires contacter:
Dina au 514.630.9864 poste 5202 ou club60@ymcaquebec.org