

La Station

La Station est un centre communautaire intergénérationnel basé au 201 rue Berlioz à Verdun. Installé dans l'ancienne station-service Esso édifée par Mies van der Rohes, La Station est séparée en deux locaux, le salon blanc (la salle multifonction) et le salon noir (le salon libre).

Les activités du centre communautaire sont organisées par et pour la population. Les membres du centre s'impliquent dans l'organisation et la réalisation des activités dans les deux salons en plus de participer à la création des événements de l'organisme.

Carte de membre

Pour participer aux activités de La Station, vous devez vous procurer la carte de membre au prix de **25\$ par année.**

Salon noir

Le salon noir est un lieu d'accueil informel pour les membres de 11 à 18 ans ainsi que les membres de 50 ans et plus. Durant les heures d'ouverture du centre, le local et le matériel sont mis à la disposition des membres. Venez jouer au billard, au ping-pong, aux jeux vidéos (PS4, Xbox 360 et Wii) et utiliser nos ordinateurs. L'accès est gratuit pour les membres.

 **STATION**

Un projet
d'Action Prévention Verdun



Les programmations,
0-5 ans et familles et adolescents
sont aussi disponibles.

La Station
201, rue Berlioz
Verdun, H3E 1C1
(514) 766-4301

La petite Station
260, rue Elgar
(sous-sol)
Verdun, H3E 1C9
(514) 765-7269

Siège administratif
4609, rue de Verdun,
Verdun, H4G 1M6
(514) 769-8079

 **STATION**

Programmation automne 2018

**Volet 50 ans
et plus**

**10 septembre au
14 décembre**

Inscription: 5 septembre 16h

Téléphone
(514) 766-4301

Courriel
station@actionpreventionverdun.org

Facebook
Facebook.com/LaStationIDS

Site web
www.actionpreventionverdun.org

Les beaux vendredis

Tous les vendredis, La Station accueille une nouvelle conférence ou rencontre sur un sujet en particulier. Les sujets varient toutes les semaines et tournent autour des thèmes suivants: voyage, santé, alimentation, finance, la découverte d'activités, etc. Le coût de cette activité varie entre 0\$ et 10\$ par rencontre. Le calendrier des rencontres sera disponible sous peu sur notre page Facebook ainsi que sur place à La Station.

Séminaires de bridge

Les séminaires de bridge sont une série de rencontres portant sur des sujets précis du bridge. D'une durée de 2h30, les rencontres auront lieu 10 fois durant la session. Disponible à la session et à la carte, chaque séance sera indépendante.

Calendrier à venir.

Yoga sur chaise

***L'activité débutera le 27 septembre.**

L'activité yoga sur chaise est un cours s'adressant aux personnes qui désirent bouger en douceur afin de garder la force et la flexibilité. Grâce à une série de mouvements adaptés, les participants auront l'opportunité de faire de l'exercice physique tout en respectant leur condition physique.

Tai chi

Les deux activités de tai chi sont dirigées en mandarin et traduites en anglais.

Initiation à la photographie numérique

Le cours d'initiation à la photographie numérique s'adresse aux personnes voulant découvrir les bases de la photographie numérique en vue d'intégrer le club photo.

**Pour plus d'infos, visitez notre site web:
www.actionpreventionverdun.org/amilia**

<u>SALON</u> <u>BLANC</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h45 à 17h	7h45 à 20h	8h45 à 20h	8h45 à 20h	10h à 20h
AM	<p><u>Danse en ligne</u> 10h à 11h Robert 35\$</p> <p><u>Zumba gold</u> 11h30 à 12h30 Zumdanse 60\$</p>	<p><u>Pratique de la méditation</u> 7h45 à 8h30 Marie Gratuit</p> <p><u>Yoga</u> 8h35 à 9h50 Marie 140\$</p> <p><u>Mise en forme avancé</u> 10h15 à 11h Marie 25\$</p> <p><u>Exercices d'étirement avancé</u> 11h15 à 12h Marie 25\$</p>	<p><u>Zumba gold débutant</u> 9h à 10h Zumdanse 60\$</p> <p><u>Mise en forme</u> 10h15 à 11h 25\$</p> <p><u>Exercices d'étirement</u> 11h15 à 12h 25\$</p> <p><u>Club photo</u> 10h à 12h (salon noir) 20\$</p>	<p><u>Yoga sur chaise</u> 9h à 9h45 Monique * 25\$</p> <p><u>Conversation française</u> 10h à 11h30 Louise Pinard (salon noir) 25\$</p> <p><u>Zumba gold</u> 10h à 11h Zumdanse 60\$</p> <p><u>Exercices d'étirement</u> 11h15 à 12h Matthew 25\$</p>	<p><u>Les beaux vendredis</u> 10h15 à 12h15</p>
PM	<p><u>Scrabble duplicata</u> 13h15 15h30 (salon noir) 14\$</p> <p><u>Conversation anglaise</u> 13h30 à 14h45 25\$</p> <p><u>Club de tricot</u> 15h à 17h Gratuit</p>	<p><u>Tai chi débutant</u> 13h15 à 14h15 Biao Ma 55\$</p> <p><u>Tai chi intermédiaire</u> 14h30 à 15h30 Biao Ma 55\$</p>	<p><u>Espagnol livre 2</u> 13h à 14h15 Paul 25\$</p> <p><u>Conversation espagnole</u> 14h30 à 15h45 Anne-Marie 25\$</p> <p><u>Espagnol livre 3</u> 16h à 17h15 Margarita 25\$</p> <p><u>Yoga</u> 17h45 à 19h Marie 140\$</p>	<p><u>Atelier Informatique</u> 13h15 à 14h45 25\$</p> <p><u>Initiation à la photographie numérique</u> 15h à 16h Suzanne 25\$</p>	<p><u>Séminaire de bridge</u> 13h à 15h30 Louise Mascolo 80\$ À la carte 10\$</p> <p><u>Danse en ligne</u> 16h à 17h Robert 35\$</p> <p><u>Danse social</u> 18h30 à 19h30 Robert 75\$</p>

La Station sera fermée le lundi 8 octobre 2018 ainsi que le mercredi 31 octobre 2018.