

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 Rohe, 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

 **STATION**

Programmation hiver 2019

**Volet 50 ans
et plus**

**14 janvier au
30 mars**

**Inscription: à partir du 14
décembre à 10h**

Téléphone
(514) 766-4301

Courriel
station@actionpreventionverdun.org

Facebook
Facebook.com/LaStationIDS

Site web

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 2h, les rencontres auront lieu 10 fois durant la session. Disponible à la session et à la carte, chaque séance sera indépendante.

Calendrier sur Amilia et à La Station.

Zumba Gold débutante

L'activité Zumba gold débutante est une séance de danse exercice reprenant la forme de la Zumba, mais adaptée aux particularités des personnes de 50 ans et plus qui souhaite s'initier à cette activité ou qui aimerait suivre une version allégée de la Zumba gold.

Tai chi

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

Journée internationale de la Femme 2019

Vous désirez vous impliquer dans l'organisation de la journée internationale de la Femme édition du 9 mars 2019? Adressez-vous à Eliane pour plus de renseignement.

**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 30\$</p> <p><u>Zumba gold</u> 11h30 à 12h30 Zumdanse 50\$</p> <p><u>Séminaire de bridge</u> 10h à 12h Louise Mascolo (salon noir) 80\$ À la carte 10\$</p> | <p><u>Yoga</u> 8h35 à 9h50 Yvan 110\$</p> <p><u>Mise en forme avancé</u> 10h15 à 11h Antoine 20\$</p> <p><u>Exercices d'étirement</u> <u>Avancé</u> Antoine 11h15 à 12h Antoine 20\$</p> <p><u>Conversation espagnole</u> 9h30 à 11h Anne-Marie (salon noir) 20\$</p> | <p><u>Zumba gold Débutante</u> 9h à 10h Zumdanse 50\$</p> <p><u>Mise en forme</u> 10h15 à 11h Eliane 20\$</p> <p><u>Exercices d'étirement</u> 11h15 à 12h Eliane 20\$</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) 20\$</p> <p><u>Zumba gold</u> 10h à 11h Zumdanse 50\$</p> <p><u>Exercices d'étirement</u> 11h15 à 12h 25\$</p> | <p><u>Les beaux vendredis</u> 10h15 à 12h15</p> |
| PM | <p><u>Scrabble duplicata</u> 13h15 15h30 (salon noir) 11\$</p> <p><u>Conversation anglaise</u> 13h30 à 14h45 20\$</p> <p><u>Club de tricot</u> 15h à 17h Gratuit</p> | <p><u>Tai chi débutant</u> 13h15 à 14h15 Biao Ma 50\$</p> <p><u>Tai chi intermédiaire</u> 14h30 à 15h30 Biao Ma 50\$</p> <p><u>Atelier: Yoga du rire</u> 16h à 17h</p> | <p><u>Espagnol livre 3</u> 13h15 à 14h45 Paul 20\$</p> <p><u>Espagnol Livre 1</u> 15h15 à 16h45 Anne-Marie 20\$</p> <p><u>Yoga</u> 17h45 à 19h Yvan 110\$</p> | <p><u>Atelier Informatique</u> 13h à 14h30 20\$</p> <p><u>Initiation à la photographie numérique</u> 15h à 16h Suzanne 20\$</p> | <p><u>Danse en ligne</u> 12h45 à 13h45 Robert 30\$</p> <p><u>Espagnol Livre 2</u> 14h à 15h30 Glisel 20\$</p> |