

La Station

La Station est un centre communautaire intergénérationnel situé 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 communauté. 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 membre

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

La 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

Session Hiver 2021

Programmation Volet 50 ans et plus

**Début du session
11 janvier 2021
Fin de session
2 avril 2021**

Téléphone (514)766-4301

Courriel

station@actionpreventionverdun.org

Facebook

[Facebook.com/LaStationIDS](https://www.facebook.com/LaStationIDS) Site web

Site web

<https://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 11\$ par rencontre. Le calendrier des rencontres vous sera envoyé via courriel.

PILATES

Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils. On utilise également des « jouets proprioceptifs ». Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Essentrics

Essentrics est une séance d'entraînement qui change rapidement la forme de votre corps par une combinaison dynamique de renforcement et d'étirement. La technique développe les muscles maigres, forts et flexibles avec des changements immédiats à votre posture. Parfait pour les hommes et les femmes de tous les niveaux de forme physique, ce programme rééquilibre le corps, prévient et traite les blessures et déverrouille les articulations serrées.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	<p>Cours d'Initiation photographie numérique 10 :00 à 11 :00 Salon Noir Suzanne</p> <p>Zumba Gold 10 :15 à 11 :15 Chely 90\$</p> <p>Mouvements Fonctionnels 11 :30 à 12 :20 Enrique 25\$</p>	<p>Conversation espagnole 10 :00 à 11 :30 Jean-Michel Salon Noir 25\$</p> <p>Mise en forme 10 :15 à 11 :05 Jean-Pierre 35\$</p> <p>Exercices d'étirement 11 :20 à 12 :10 Jean-Pierre 35\$</p>	<p>Pilates Gold 9 :00 à 10 :00 Sandra Cid 50\$</p> <p>Club de photo 10:00 à 12:00 Via Zoom 20\$ Carole</p> <p>Conditionnement Physique 10 :15 à 11 :05 35\$</p> <p>Exercices d'étirement 11 :20 à 12 :10 35\$</p>	<p>Yoga sur chaise 9:00 à 10:00 Monique 50\$</p> <p>Zumba Gold 10 :15 à 11 :15 Chely 90\$</p>	<p>Les beaux vendredis Conférences ou ateliers</p> <hr/> <p>Atelier en informatique Grandir sans frontières (8 séances)</p> <p>10:00 à 12:00 Salon Noir 20\$</p>
PM	<p>Club de tricot 14:45 à 16:15</p>	<p>Tai chi Débutant 13 :15 à 14 :15 Maître Ma 65\$</p> <p>Essentrics 14 :30 à 15 :30 Audrey 70\$</p>	<p>Cours d'espagnol Livre 2 13 :00 à 14 :30 Glisel 25\$</p> <p>Danse en ligne 15 :00 à 16 :00 Danielle Béland 45\$</p>	<p>Club d'art 13 :30 à 16 :00 20\$</p>	<p>Cours d'espagnol Niveau avancé Livre Etapas plus Paul 14 :00 à 15 :30 25\$</p>