

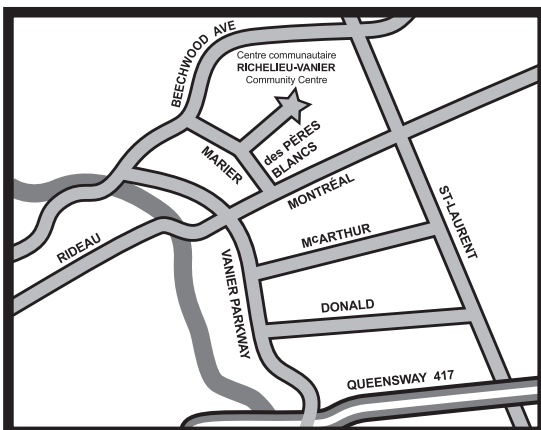


Automne **2008** - Hiver **2009**
Fall Winter

Centre communautaire **Richelieu-Vanier** Community Centre



613-580-2424 poste/ext. **28464**



Guide des loisirs
300, av. des Pères-Blancs
Ottawa, ON K1L 7L5

Heures d'ouverture:
lundi au samedi : 8 h à 22 h
dimanche : 10 h à 16 h

Recreation Guide
300 des Pères-Blancs Ave.
Ottawa, ON K1L 7L5

Hours of Operation:
Mon. - Sat.: 8 am to 10 pm
Sunday: 10 am to 4 pm

ottawa.ca

City services **3-1-1**
Services municipaux

TTY/ATS 613-580-2401



Inscription ...Choisissez le mode qui vous convient!

• Début des inscriptions automne 2008 - hiver 2009 à compter du 14 août 2008.

En ligne : Allez à ottawa.ca, cliquez sur l'onglet Services en ligne, puis sur le logo **123 On s'inscrit** pour visionner les programmes et vous inscrire à un cours. Vous aurez besoin du numéro et de la date d'expiration de votre carte de crédit (Visa/MasterCard), ainsi que de votre NIP familial et de votre code à barres individuel.

Téléphone à clavier : Composez le 613-580-2588. Vous aurez besoin du numéro et de la date d'expiration de votre carte de crédit (Visa/MasterCard), ainsi que de votre NIP familial et de votre code à barres individuel. Les reçus seront disponibles sur demande.

Si vous avez besoin d'un NIP familial et de numéros personnels, veuillez appeler au 613-580-2588, du lundi au vendredi, de 7 h à 19 h (à l'exception des congés fériés) et suivre les instructions du guide parlé.

En personne : Rendez-vous au Centre communautaire Richelieu-Vanier ou à un Centre du service à la clientèle. Les modes de paiement acceptés sont les suivants : argent comptant, chèque (libellé à l'ordre de la Ville d'Ottawa), carte de débit ou de crédit (Visa/MasterCard).

* Les horaires et les tarifs peuvent changer.
La TPS est incluse dans les tarifs, le cas échéant.

Programmes d'exercices Corps à cœur

Cours sécurisés, amusants, agréables et accessibles

En partenariat avec l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa et d'autres organismes communautaires, les programmes d'exercices Corps à cœur sont destinés aux participants que la santé cardiaque intéresse ou préoccupe. Pour trouver les programmes d'exercices Corps à cœur, recherchez le logo Exercices Corps à cœur illustré ci-dessus.

Un programme Corps à cœur respecte les critères suivants :

- favorise les exercices d'aérobic réguliers et quotidiens;
- encourage les échauffements, la récupération et l'autoévaluation à chaque séance d'exercices;
- permet aux participants de faire des exercices sécuritaires et d'accroître progressivement l'intensité, le cas échéant;
- accepte les participants ayant des antécédents de maladies du cœur, avec l'approbation de leur médecin traitant;
- prévoit une évaluation de l'état de santé de tous les participants;
- possède un plan d'urgence documenté et connu de tous les moniteurs, notamment la certification RCR à jour, l'accès à un téléphone permettant de communiquer avec les SMU ainsi qu'un défibrillateur externe automatique.

Ces critères peuvent s'appliquer à de nombreux types de programmes de différents niveaux. Consultez la description des programmes Corps à cœur pour trouver celui qui vous convient le mieux. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec le gestionnaire des programmes.

Pour obtenir de l'information complémentaire, veuillez communiquer avec Michael Lalonde au 613-580-2424, poste 41225.

Ce projet est financé par le gouvernement de l'Ontario



How to Register ...Choose the method that's most convenient for you!

• Fall 2008 - Winter 2009 Registration begins August 14, 2008.

Online: direct your browser to ottawa.ca and click on the **123 Go Register** icon to view programs and to sign up for a course. Please have your credit card number and expiry date ready (Visa/MasterCard). You will need your Family PIN number and Client Barcode(s).

Touch Tone Telephone:

at 613-580-2588. Please have your credit card number and expiry date ready (Visa/MasterCard). You will need your Family PIN number and Client Barcode(s). Receipts will be available upon request.

If you require both Client Barcode(s) and Family PIN numbers, please call 613-580-2588, Monday to Friday, 7 am-7 pm (with the exception of statutory holidays) and follow the prompts.

In person: visit the Richelieu-Vanier Community Centre or a recreation facility. Payments accepted by cash, cheque (made payable to the City of Ottawa), debit or credit card (Visa/MasterCard).

* Schedules and fees may be subject to change.
Fees include GST.

Heart Wise Exercise Programs

Safe, fun, enjoyable and accessible classes

In partnership with the University of Ottawa Heart Institute and other community agencies, Heart Wise Exercise programs are intended for participants who are interested or concerned about their heart health. To find Heart Wise Exercise programs look for the Heart Wise Exercise logo shown above.

Heart Wise programs meet the following criteria:

- Encourages regular, daily aerobic exercise
- Incorporates and encourages warm up, cool down and self-monitoring with all exercise sessions
- Allows participants to exercise at a safe level, and has progressive options to increase intensity if appropriate
- Accepts participants with a known history of cardiac disease – provided they have physician approval
- Provides health screening for all participants
- Has an emergency plan that is documented and known to all exercise leaders, including the requirement of current CPR certification, phone access to EMS and presence of an AED

These criteria could cover a variety of different levels and type of programs. Please read the program description provided to find the Heart Wise Exercise program most suitable for you. For additional information please contact Michael Lalonde at 613-580-2424 ext 41225.

This project is supported by the Government of Ontario



- Programmes -

Précolaire

Danse - Ballet

5-6 ans **sam.** **9 h 45-10 h 30**
20 sept.-29 nov. 56,25 \$ 372861
10 janv.-14 mars 56,25 \$ 372862

Danse - Mouvements créatifs

Venez explorer le mouvement créatif et les bases du ballet et du jazz. Des instruments, des rubans et d'autres objets sont utilisés pour l'apprentissage du rythme. Des jeux et des exercices amusants permettent d'augmenter la force et d'améliorer la souplesse, la coordination et l'équilibre.

3-4 ans **sam.** **9 h-9 h 45**
10 janv.-14 mars 56,25 \$ 372863

Enfants

Arts Martiaux - Jiu-Jitsu

Le Jiu Jitsu est un art martial qui comprend des saisies, des dégagements, des techniques de défense, du travail au sol ainsi que des techniques de prise de contrôle. Venez découvrir cette méthode efficace d'autodéfense qui permet d'augmenter sa confiance en soi et son autodiscipline.

6-12 ans **ven.** **18 h 30-19 h 30**
9 janv.-13 mars 78,75 \$ 365533

6-12 ans **sam.** **10 h-11 h**
10 janv.-14 mars 78,75 \$ 365529

Danse - Ballet

Les enfants amélioreront leur équilibre et leur coordination en s'adonnant à une variété d'exercices et de mouvements créatifs.

7-8 ans **sam.** **10 h 30-11 h 30**
10 janv.-14 mars 75 \$ 372865

Danse - Jazz

Les enfants adoreront les mouvements au son d'une musique enlevée tout en apprenant les enchaînements et les pas de base.

9-12 ans **sam.** **11 h 30-12 h 30**
10 janv.-14 mars 75 \$ 372868

Enfants

Leçons de piano - groupe

Venez exprimer votre amour de la musique en apprenant à jouer du piano en groupe. Les leçons aborderont les éléments théoriques et pratiques. Pré requis: un piano à la maison ou accès à un piano pour pratiquer.

6-12 ans **dim.** **12 h-12 h 45**
18 janv.-8 mars 80 \$ 368930

6-12 ans **dim.** **12 h 45-13 h 30**
18 janv.-8 mars 80 \$ 368931

6-12 ans **dim.** **13 h 30-14 h 15**
18 janv.-8 mars 80 \$ 368932

6-12 ans **dim.** **14 h 30-15 h 15**
18 janv.-8 mars 80 \$ 368933

6-12 ans **dim.** **15 h 15-16 h**
18 janv.-8 mars 80 \$ 368934

6-12 ans **mer.** **18 h-18 h 45**
janv.-4 mars 80 \$ 368921

6-12 ans **mer.** **18 h 45-19 h 30**
14 janv.-4 mars 80 \$ 368922

6-12 ans **mer.** **19 h 30-20 h 15**
14 janv.-4 mars 80 \$ 368923

6-12 ans **mer.** **20 h 15-21 h**
14 janv.-4 mars 80 \$ 368924

Adolescents

Armizare -

L'art du combat médiéval

Venez découvrir l'Armizare, un art martial employé par les chevaliers et hommes d'armes du Moyen-Âge. Ce cours d'introduction vous présente un système complet de combat selon le traité de Fiore dei Liberi, et comporte des volets de lutte, dague et épée longue dans la tradition italienne du 14^e siècle. Le cours « d'apprenti » met l'accent sur les techniques de combat à l'épée et à la dague, ainsi que le corps à corps. Des frais de 20 \$ sont payables à l'instructeur au premier cours afin d'emprunter l'équipement (dague et épée). Vêtements de sport requis (pantalon et chaussures d'entraînement). Condition physique minimale requise.

16-19 ans **mer.** **19 h-20 h 30**
7 jan.-11 mars 116 \$ 362421

Arts Martiaux - Jiu-Jitsu

Le Jiu-Jitsu est un art martial qui comprend des saisies, des dégagements, des techniques de défense, du travail au sol ainsi que des techniques de prise de contrôle. Venez découvrir cette méthode efficace d'autodéfense qui permet d'augmenter sa confiance en soi et son autodiscipline.

13-18 ans **ven.** **19 h 30-20 h 30**
9 janv.-13 mars 82,75 \$ 365882

13-18 ans **sam.** **11 h-12 h**
10 janv.-14 mars 82,75 \$ 365869

Cours de photo pour ados



Utilisez votre appareil photo numérique à sa pleine capacité. Ce cours est idéal pour ceux qui possèdent ce type d'appareil et veulent une connaissance plus détaillée des principes de base de la photographie afin de les employer efficacement.

12-18 ans **Mardi** **18 h à 20 h**
13 jan. - 3 mars Gratuit
7 avril - 23 juin Gratuit



613-580-2424 poste 28464

- Programmes -

Adolescents

Gardiennage

Gagne un peu d'argent de poche! Ce cours de préparation au gardiennage couvre divers sujets comme tes droits et tes responsabilités, les différents âges et stades de développement de l'enfant, les mesures d'urgence ainsi que les premiers soins de base. Les participants doivent apporter un stylo, du papier, un essuie-main, un ourson en peluche et un dîner. Aucun produit contenant des noix.

11-16 ans dim. 9 h-17 h

Feb 1 70,75 \$ 372846

Mar 29 70,75 \$ 372847

Adultes

Armizare -

L'art du combat médiéval

Venez découvrir l'Armizare, un art martial employé par les chevaliers et hommes d'armes du Moyen-Âge. Ce cours d'introduction vous présente un système complet de combat selon le traité de Fiore dei Liberi, et comporte des volets de lutte, dague et épée longue dans la tradition italienne du 14^e siècle. Le cours « d'apprenti » met l'accent sur les techniques de combat à l'épée et à la dague, ainsi que le corps à corps. Des frais de 20 \$ sont payables à l'instructeur au premier cours afin d'emprunter l'équipement (dague et épée). Vêtements de sport requis (pantalon et chaussures d'entraînement). Condition physique minimale requise.

19 ans + mer. 19 h-20 h 30

7 jan.-11 mars 116 \$ 362419

Adultes

Arts Martiaux - Jiu-Jitsu

Le Jiu-Jitsu est un art martial qui comprend des saisies, des dégagements, des techniques de défense, du travail au sol ainsi que des techniques de prise de contrôle. Venez découvrir cette méthode efficace d'autodéfense qui permet d'augmenter sa confiance en soi et son autodiscipline.

19 ans + ven. 19 h 30-20 h 30

9 janv.-13 mars 82,75 \$ 365510

19 ans + sam. 11 h-12 h

10 janv.-14 mars 82,75 \$ 365508

Espagnol niveau 1

Aimeriez-vous pouvoir parler l'espagnol quand vous êtes en vacances ou en voyages d'affaires? Êtes-vous intéressé à apprendre à lire, à comprendre et à utiliser quelques verbes, du vocabulaire, des phrases et des expressions utiles dans cette langue romantique? Alors ce cours s'adresse à vous! Aucune connaissance préalable de l'espagnol n'est nécessaire.

19 ans + lun. 18 h-19 h 30

12 janv.-23 mars 96,75 \$ 366416

Espagnol niveau 2

Doit avoir terminé le niveau 1.

19 ans + lun. 19 h 30-21 h

12 janv.-23 mars 96,75 \$ 366474

Adultes

Espagnol niveau 3

Si vous voulez vraiment apprendre l'espagnol (pour des affaires, pour vos études, pour un voyage...) avec des méthodes accélérées d'étude, notre programme utilise un mélange de matériaux communicatifs et de techniques basées sur l'espagnol vivant et pratique d'aujourd'hui.

19 ans + mer. 19 h 30-21 h

14 janv.-18 mars 96,75 \$ 366554

Yoga - Kundalini

La science de l'énergie pour le XXI^e siècle! Cette technologie travaille sur les différents plans de l'être (physique, psychique et spirituel) à partir de kriyas (séries de poses) utilisant le souffle, le son, la relaxation et la méditation.

19 ans + lun. 18 h 30-20 h

12 janv.-16 mars 91,25 \$ 362428

50 ans + Adultes

Pétanque - Atout

Venez jouer à la pétanque-atout. Un jeu rempli de surprise et de camaraderie. Une après-midi remplie de plaisir.

50 ans + jeu. 13 h-16 h

8 janv. - 14 mai

Carte de member : 7,25 \$

L'entrée par semaine (membre) : 2,25 \$

L'entrée par semaine (non-membre) : 3,25 \$

À louer

Salle de réception, salle de réunion, studio

Des salles bien équipées de différentes grandeurs à des prix raisonnables!

Vous organisez une fête spéciale ou un mariage?

Vous avez besoin d'une salle pour une réunion?

Pour plus amples informations contactez

Mathieu Dagenais au 613-580-2424 poste 28464

L'histoire de Vanier se concrétise!

Nos heures d'ouverture :
Du mercredi au vendredi, 10h à 16h
Samedi et dimanche, 12h à 16h
Entrée : contribution volontaire

MUSÉOPARC Vanier
Muséoparc Vanier Museoparc
300, avenue des Pères Blancs, 2^e étage
Ottawa (Ontario), secteur Vanier K1L 7L5
(613) 580-2424 poste 32001
info@museoparc.ca
www.museoparc.ca

- Recreation Programs -

Preschool

Sportball - Multi-Sport

www.Sportball.ca

Sportball is a dynamic sports program focusing on skill development in seven different sports: floor hockey, baseball, basketball, soccer, tennis, volleyball and golf. This creative, non-competitive and self-esteem building program prepares all children for a future of confident sports participation.

3-5 yrs **Sun** **2-3 pm**
Jan 11-Mar 8 \$144 372851

- Parent and Tot

www.Sportball.ca

Sportball have a direct hand in a pre-schooler's development through 7 different ball sports. Parent & Tot classes teach children important introductory physical skills and help them to develop confidence in their abilities. The programs also help Parents understand techniques that can be applied outside of Sportball classes.

2-3 yrs **Sun** **3-3:45 pm**
Jan 11-Mar 8 \$135 372857

Children

Martial Arts -

Jiu-Jitsu All Levels

Jiu Jitsu is a martial art using holds, escapes, ground defence, grappling techniques, restraints and controlling techniques, and much more.

6-12 yrs **Fri** **6:30-7:30 pm**
Jan 9-Mar 13 \$78.75 366075

6-12 yrs **Sat** **10-11 am**
Jan 10-Mar 14 \$78.75 366073

Music - Guitar Level 1

Learn basic cords, strums and finger picking.

7-12 yrs **Wed** **6-7 pm**
Jan 7-Feb 25 \$65.75 362413

Music - Guitar Level 2

Learn basic cords, strums and finger picking.

7-12 yrs **Wed** **7-8 pm**
Jan 7-Feb 25 \$65.75 362413

Music - Recorder Group Lessons

The ideal instrument to discover the world of music in a group setting. Students will be instructed in breathing, tonguing and fingering. Basic music theory is also covered. Each student must have their own recorder.

6-12 yrs **Sat** **10:30-11:30 am**
Jan 17-Mar 7 \$78 368902

Music -

Piano Group Lessons

Students will be instructed in both practical and theory. Experience the art and love of music through the study of piano in a group setting. Prerequisite: a piano at home, or access to a piano for practice time.

6-12 yrs	Thu	6-6:45 pm
Jan 15-Mar 5	\$80	368905
6-12 yrs	Thu	6:45-7:30 pm
Jan 15-Mar 5	\$80	368906
6-12 yrs	Thu	7:30-8:15 pm
Jan 15-Mar 5	\$80	368907
6-12 yrs	Thu	8:15-9 pm
Jan 15-Mar 5	\$80	368908
6-12 yrs	Sat	11:30 am-12:15 pm
Jan 17-Mar 7	\$80	368935
6-12 yrs	Sat	12:15-1 pm
Jan 17-Mar 7	\$80	368936
6-12 yrs	Sat	1-1:45 pm
Jan 17-Mar 7	\$80	368937
6-12 yrs	Sat	2-2:45 pm
Jan 17-Mar 7	\$80	368938
6-12 yrs	Sat	2:45-3:30 pm
Jan 17-Mar 7	\$80	368939
6-12 yrs	Sat	3:30-4:15 pm
Jan 17-Mar 7	\$80	368940



Gratuit!

Activités à la patinoire extérieure au parc Richelieu.

Viens jouer dehors!

les samedis et dimanches
du 20 décembre 2008 au 15 mars 2009 de 13 h à 16 h



Groupe de jeu de francisation

Would you like your child to learn French?
Do you want to participate in fun, stimulating activities?

Join our FREE French Immersion playgroup!



Every Friday from 9:30 to 11 am
300 des Pères-Blancs Ave.

For all inquiries contact: 744-2892 ext 1050

À vos marques, prêt, partez !!!

Venez participer à 1 heure d'activité physique, de jeux et de course à obstacle.

Qui? Pour enfant âgé de 15 mois à 6 ans
Quand? Tous les mercredis de 9 h 30 à 11 h
Où? 300, avenue des Pères-Blancs



On your mark, get set, go!!!

Come and take part in physical activities, games, obstacle courses and a whole lot more!

Who? For children aged 15 months to 6 years
When? Every Tuesday from 9:30 to 11 am
Where? 300 des Pères-Blancs ave

- Recreation Programs -

Youth

Martial Arts - Armizare:

The Art of Medieval Combat

Discover Armizare, a martial art used by knights and men-at-arms of Medieval Europe. Apprentice class focuses on sword, dagger and wrestling techniques. Swords and daggers provided.

16-18 yrs	Wed	7-8:30 pm
Oct 1-Dec 17	\$139.25	362424
Jan 7-Mar 11	\$116	362425

Martial Arts - Jiu-Jitsu All Levels

Jiu Jitsu is a martial art using holds, escapes, ground defence, grappling techniques, restraints and controlling techniques, and much more.

13-18 yrs	Fri	7:30-8:30 pm
Jan 9-Mar 13	\$82.75	366105

13-18 yrs	Sat	11 am-noon
Jan 10-Mar 14	\$82.75	366102

Guitar Level 1

Learn basic chords, strums and finger picking.

13-18 yrs	Wed	7-8 pm
Jan 7-Feb 25	\$65.75	362415

Adult

Martial Arts - Armizare:

The Art of Medieval Combat

Discover Armizare, a martial art used by knights and men-at-arms of Medieval Europe. Apprentice class focuses on sword, dagger and wrestling techniques. Swords and daggers provided.

19+ yrs	Wed	7-8:30 pm
Jan 7-Mar 11	\$116	362423

Martial Arts - Jiu-Jitsu All Levels

Jiu Jitsu is a martial art using holds, escapes, ground defence, grappling techniques, restraints and controlling techniques, and much more.

19+ yrs	Fri	7:30-8:30 pm
Jan 16-Mar 20	\$82.75	366154

19+ yrs	Sat	11 am-noon
Jan 10-Mar 14	\$82.75	366153

Martial Arts -

Women and Girls Self Defence

Designed for girls and women; learn to defend yourself in life threatening situations. Feel stronger both mentally and physically. An opportunity for mothers and daughters to learn together.

13+ yrs	Thu	6:30-7:30 pm
Jan 8-Mar 12	\$85	368035

Adult Dance Classes

Ballroom Level 1

An introduction to the foxtrot, waltz, cha cha, triple swing and merengue. It's fun, great exercise and will really impress your friends. Prices are per person and a partner is required.

16+ yrs	Tue	8:30-9:30 pm
Jan 6-Feb 24	\$47.50	361037

Ballroom Level 2

Improve your skills with the foxtrot, waltz, cha cha, rumba, triple swing and introducing , the samba.

16+ yrs	Tue	7:30-8:30 pm
Jan 6-Feb 24	\$47.50	361041

Ballroom Level 6-8

Intermediate dancers will add new steps and improve their skills in the foxtrot, waltz, cha cha, rumba, triple swing, samba and tango.

16+ yrs	Thu	8-9 pm
Jan 8-Feb 26	\$47.50	361006

- Recreation Programs -

Adult Dance con't.

Rock N Jive Level 1

Jive is a rhythmical, swinging dance which originated in Harlem, NY. Jive involves a lot of turns, flicks and kicks - a fun dance to popular rock and roll music. Participants must register with a partner.

16+ yrs **Thu** **7-8 pm**
Jan 8-Feb 26 \$47.50 361047

Rock N Jive Level 2

Single swing and kick jive to popular rock and roll tunes will keep you in shape. This course is a continuation of Level 1 with more intricate steps and more emphasis on style and technique. Participants must register with a partner.

16+ yrs **Thu** **9-10 pm**
Jan 15-Mar 5 \$47.50 361055



Belly Dance

Mother and Daughter

Share the experience of this free and expressive dance form. No experience necessary, just a sense of fun!

6+ yrs **Thu** **6-7 pm**
Jan 22-Mar 12 \$56.50 366640

Belly Dance Level 1

Develop fluidity, grace, and strength through this ancient and sensuous dance form developed in the Middle East. Learn basic movements and combinations, which are put together into easy routines.

16+ yrs **Thu** **7-8 pm**
Jan 22-Mar 12 \$56.50 366751

General Interest

Dog Obedience

Puppy Kindergarten

Designed for puppies 3-6 months of age. Introduces them to society, socialization and learning. Over the six weeks they will learn dog's name, gotcha, sit, down, come, stand, heel, take it leave it. They will be introduced to strangers, strange clothing and objects, grooming, and being handled.

16+ yrs **Tue** **6-7 pm**
Jan 20-Feb 24 \$71 362409

Dog Obedience Level 1

For dogs five months and older. Teaches how to train your dog in a fun, positive way using latest in motivational techniques. This entry level training course will focus on good manners and basic skills along with other useful tools.

16+ yrs **Tue** **7-8 pm**
Jan 20-Mar 10 \$76.75 362408

Dog Obedience Level 2

For dogs and handlers who have completed a Level 1 course. Puppy Kindergarten or Graduate Puppy is not Level 1. Course builds on Level 1 by teaching dogs new skills in a variety of situations. Course content is geared to passing Canadian Good Citizen test.

16+ yrs **Tue** **8-9 pm**
Jan 20-Mar 10 \$76.75 362411

Drawing - Level 1 and 2

Techniques and elements of drawing will be studied with exercises and demonstrations. You'll receive individual instruction to further develop and enhance your skills. If models are used during the class, model fees will be collected.

16+ yrs **Thu** **7-9:30 pm**
Feb 5-Mar 26 \$112.25 368896



Music - Guitar Level 1

Discover the basics of guitar playing, including chords, strumming, picking, and tuning. Bring your own guitar.

19+ yrs **Wed** **8-9 pm**
Jan 7-Feb 25 \$75 362417

Mariage extérieur

*Dans la forêt enchantée
du parc Richelieu,
300, avenue des Pères-Blancs*

Outdoor Weddings

*In the enchanted heritage forest
of Richelieu Park,
300 des Pères-Blancs Avenue*

613-580-2424 poste/Ext. 28646

- Adult Programs -

General Interest

Spanish Level 1

This course will help you understand, speak and read most of the Spanish you are likely to need on holidays or business trips. Emphasis is placed on conversation, reading and vocabulary.

16+ yrs **Wed** **6-7:30 pm**
Jan 14-Mar 18 \$96.75 366608

Spanish Level 2

Designed for those with basic knowledge of Spanish wanting to achieve communicative competence. It will help students understand and be understood by Spanish speakers. Builds on vocabulary, grammatical aspects, skills, oral competency and writing.

16+ yrs **Mon** **7:30-9 pm**
Jan 12-Mar 23 \$96.75 366523

Spanish Level 3

This course is designed for those who have taken lessons before and are becoming more comfortable with the Spanish language.

16+ yrs **Wed** **7:30-9 pm**
Jan 14-Mar 18 \$96.75 366587

Fitness

Stretch and Strength

Muscle toning and strengthening and a comprehensive stretching routine are an integral part of your workout.

19+ yrs **Sun** **10-11 am**
Jan 11-Mar 15 \$82.50 370694



Walking

Emphasis on proper stretching techniques, health benefits and proper cool down.

19+ yrs **Tue, Thu** **9-10 am**
Jan 13-Mar 19 \$27 362434

Yoga - Kripalu Level 1 and 2

Learn yoga postures that increase flexibility and strength, rejuvenating breathing techniques, deep relaxation, and the rewarding effects of deep meditation.

19+ yrs **Thu** **11:45 am-1 pm**
Jan 8-Mar 12 \$88.75 366334

Rentals

Reception Halls, Meeting Rooms, Studios

Well-equipped facilities in your community, different sizes to choose from all at a reasonable price!

Are you planning a special party? Are you and your colleagues meeting?

Do you need a meeting room?

For more information, please call Mathieu Dagenais at 613-580-2424 ext. 28464

Festival des sucres SugarFest

Du 29 mars au 5 avril, 2009

March 29 to April 5, 2009

Information: 613-746-4339



Sugar Shack Café

Monday to Friday

Light breakfast 9 to 11

Light lunch 12 to 2

Sugar Shack Buffet

15 People or more with
reservation only.

The Sugar Shack is a non-profit organization staffed by volunteers.

RENTAL FOR GROUPS UP TO 40

Available with or without food call: Gilles Ladouceur 613-291-5362