

Bonjour!

Les activités de la session d'hiver au centre communautaire s'achèvent et il nous fait plaisir de vous en offrir deux nouvelles pour le printemps :

### **ENTRAINEMENT EXTÉRIEUR ( 50 ANS ET +)**

Jour : mardi du 17 mai au 14 juin 2022 ( 5 cours )

Heure : 10 h à 11 h

Coût : 25 \$



On profite du printemps pour reprendre la forme avec une animation extérieure encadrée par une kinésiologue d'expérience. Chaque cours inclut un échauffement, de la marche ponctuée d'exercices musculaires et posturaux et des étirements simples et faciles. Tout ça, chacun à son rythme et bien adapté, dans le plaisir de socialiser au soleil et au grand air, en toute sécurité.

Peggy Gendron , Kinésiologue

### **CIRCUIT ENTRAINEMENT**

Jour : jeudi du 12 mai au 2 juin ( 4 cours )

Heure : 19 h à 20 h

Coût : 25 \$

Ce cours d'une heure dans le gymnase vous permettra de travailler votre cardio et vos muscles. Chaque semaine, un entraînement différent vous sera proposé avec du matériel différent. Les exercices pourront être adaptés selon votre niveau.

Alison Dusablon, Kinésiologue

### **INSCRIPTIONS AU CENTRE COMMUNAUTAIRE :**

mardi le 26 avril : 13 h à 14 h et 19 h à 20 h

jeudi le 28 avril : 19 h à 20 h



Le paiement des activités est réglable par chèque ou en argent (montant exact).

Pour toute information veuillez communiquer au :

418 999-8908

Dominique L'Heureux

Responsable adjointe des loisirs