

Offre de mise en forme Aux bonheurs des aînés Lanaudière **GRATUIT** pour les 55 ans et plus

Nos cours de mise en forme sont adaptés à la condition physique des aînés. Selon vos capacités, l'entraîneure vous offrira des exercices adaptés à votre condition personnelle. Plus en forme que la moyenne ? L'entraîneure s'assurera que vous en aurez pour votre forme physique !

Entraînements au Parc

Durée : 30 minutes
Offert par En Corps
Incluant cardio, musculation et étirements

Entraînement parcours Boisé Paulois

Durée 50 minutes
Offert par En Corps
Animation du parcours d'entraînement situé au Boisé paulois

Latino 55 (style Zumba)

Durée 60 minutes
Offert par En Corps
Mouvements d'exercices sur musique entraînante

Cardio Muscu

Durée 60 minutes
Offert par En Corps
Incluant cardio, musculation et étirements

Yoga

Durée 60 minutes
Offert par Centre Soi

Club de marche

Durée 45 minutes
Offert par nos animateurs/trices d'Aux bonheurs
2 boucles (30 minutes + 15 minutes) pour tous les niveaux

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	Cardio-muscu (St-Thomas) 9h00 à 10h00 Entraînement au parc (Crabtree) 10h30-11h30	Cardio-muscu (Zoom) 9h30-10h30	Entraînement au parc (St-Paul) 10h00-11h00 (Village Saint-Pierre) 11h15-11h45	Cardio-muscu (Ste-Marie-Salomé) 9h45 à 10h45	Latino 55 (style Zumba) (St-Paul) 9h00 à 10h00
PM	 Club de marche (St-Thomas) 15h00-16h00	Circuit du Boisé Paulois (St-Paul) 14h00-15h00 Club de marche (St-Paul) 15h00-16h00	<i>Ces activités de mise en forme sont rendues possible grâce à la collaboration d'Espace Muni soutenu financièrement par le gouvernement du Québec.</i>	Yoga (Ste-Marie-Salomé) 14h00-15h00 Circuit du Boisé Paulois (St-Paul) 14h00-15h00 Club de marche (Crabtree) 14h00-15h00	

La session d'automne 2021 débute dans la semaine du 20 septembre 2021 et se terminera dans la première semaine de décembre 2021
INSCRIPTION dans les semaines du 7 et du 13 septembre 2021

