

# Offre de mise en forme Aux bonheurs des aînés Lanaudière **GRATUIT** pour les membres de l'organisme

La session d'automne 2022 débute dans la semaine du 26 septembre 2022 et se termine à la mi-décembre **INSCRIPTION DÈS LE 6 SEPTEMBRE**

AM	<p><b>Cardio muscu</b> (à Saint-Paul) 9h00 à 10h00</p> <p><b>Danser pour garder la forme</b> (à Saint-Thomas) 10h15 à 11h15</p>	<p><b>Latino 55 (style Zumba)</b> (à St-Paul) 9h30 à 10h30</p>	<p><b>Cardio-muscu</b> (à Ste-Marie-Salomé) 9h45-10h45</p>	<p><b>Cardio-muscu</b> (à Crabtree) 9h30-10h30</p> <p><b>Club de marche</b> (à Crabtree) 11h00-11h45</p>	<p><b>Latino 55 (style Zumba)</b> (à St-Paul) 9h00 à 10h00</p>
PM		<p><b>Qi Gong</b> (à Crabtree) 13h30-14h30</p> <p><b>Club de marche</b> (à St-Paul) 14h30-15h30</p>		<p><b>Yoga</b> (à Crabtree) 14h00-15h00</p>	<p><b>Stretching</b> (à Crabtree) 13h30-14h30 groupe 1 15h00 à 16h00 groupe 2</p>

<p><b>Qi Gong</b> Durée 60 minutes Offert par Mme Carole Ranalli Exercices d'étirements et de respirations</p>	<p><b>Cardio Muscu</b> Durée 60 minutes Offert par En Corps Incluant cardio, musculation et étirements</p>	<p><b>Stretching</b> Durée 60 minutes Offert par Louise Mireault</p>
<p><b>Yoga</b> Durée 60 minutes Offert par JosiAnne Farley</p>	<p><b>Latino 55 (style Zumba)</b> Durée 60 minutes Offert par En Corps Mouvements d'exercices sur musique entraînante</p>	<p><b>Club de marche</b> Durée 45 minutes Offert par nos animateurs/trices d'Aux bonheurs 2 boucles (30 minutes + 15 minutes) pour tous les niveaux</p>
<p><b>Danser pour garder la forme</b> Durée 60 minutes Offert par l'École de danse Symbiose S'entraîner en musique!</p>		