


Offre de mise en forme Aux bonheurs des aînés Lanaudière : **20\$ par session et par cours**

Inscriptions à compter du 6 septembre 2023 en personne au local d'Aux bonheurs : 222, 4^e Avenue à Crabtree

La session *automne 2023* débutera dans la semaine du 25 septembre 2023 et se terminera dans la semaine du 11 décembre 2023 (12 semaines)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	<p>Cardio muscu (à Saint-Paul) 9h00 à 10h00</p> <p>Danser pour garder la forme (à Saint-Thomas) 10h15 à 11h15</p>	<p>Latino 55 (style Zumba) (à St-Paul) 9h00 à 10h00</p> <p>Club de marche (à St-Paul) 11h00-11h45</p>	<p>Cardio-muscu (à Sainte-Marie-Salomé ou Crabtree selon la météo) 9h00 à 10h00</p> <p>Stretching (à Crabtree) 10h à 11h groupe 1</p>	<p>Cardio-muscu (à Crabtree) 9h00-10h00</p> <p>Club de marche (à Crabtree) 11h00-11h45</p>	<p>Latino 55 (style Zumba) (à St-Paul) 9h00 à 10h00</p>
PM				<p>Yoga sur chaise (à Crabtree) 13h30-14h30</p> <p>Yoga (à Crabtree) 15h00-16h00</p>	<p>Stretching (à Crabtree) 13h30-14h30 groupe 2</p>

Vous devez être membre pour vous inscrire à l'une de nos activités de mise en forme. Cotisation annuelle de 20\$ valide du 1^{er} janvier au 31 décembre de chaque année

Les activités de mise en forme d'Aux bonheurs des aînés sont adaptées à **toutes** les conditions physiques, pour **toutes les personnes de 55 ans et plus**.

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