

Offre de mise en forme **55 ans et +** Aux bonheurs des aînés Lanaudière : **25\$** par session et par cours (\*vous devez être membre de l'organisme)

Inscriptions à compter du mardi 10 septembre 2024 à 9h00 au local d'Aux bonheurs des aînés

La session *automne 2024* débutera dans la semaine du 16 ou du 23 septembre 2024 et se terminera dans la première semaine de décembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	<p><b>Cardio muscu</b> (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 23 septembre au 9 décembre (11 semaines) <b>PAS DE COURS LE 14 OCTOBRE</b> (Fête de l'Action de grâce)</p>	<p><b>Latino 55 (style Zumba)</b> (à St-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 24 septembre au 10 décembre inclusivement <b>PAS DE COURS LE 19 NOVEMBRE</b> (11 semaines)</p> <p><b>Club de marche GRATUIT</b> (à St-Paul) 11h00-11h45</p>	<p><b>Cardio-muscu</b> (à Sainte-Marie-Salomé au Parc des loisirs) 9h00-10h00 Du 25 septembre à la neige à Sainte-Marie-Salomé au Parc des loisirs* De la neige au 4 décembre au local d'Aux bonheurs des aînés à Crabtree inclusivement (11 semaines)</p> <p><b>Stretching</b> (à Saint-Paul au complexe communautaire) Groupe 1 : 9h00 à 10h00 Groupe 2 : 10h30 à 11h30 Du 25 septembre au 4 décembre inclusivement (11 semaines)</p>	<p><b>Cardio-muscu</b> (à Crabtree au centre communautaire) 9h00-10h00 Du 26 septembre au 5 décembre inclusivement (11 semaines)</p> <p><b>Qi Gong</b> (à Crabtree au centre communautaire) 10h30 à 11h30 Du 19 septembre au 5 décembre inclusivement <b>PAS DE COURS LE 14 NOVEMBRE</b> (11 semaines)</p> <p><b>Club de marche GRATUIT</b> (à Crabtree) 11h00-11h45</p>	<p><b>Latino 55 (style Zumba)</b> (à St-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 20 septembre au 6 décembre inclusivement <b>PAS DE COURS LE 1<sup>er</sup> NOVEMBRE</b> (11 semaines)</p>
PM		<p><b>Tai Chi</b> (à Crabtree au centre communautaire) Groupe 1 : 13h30-14h30 Groupe 2 : 15h00 à 16h00 Du 24 septembre au 3 décembre inclusivement (11 semaines)</p>	<p>*Un courriel sera envoyé aux personnes inscrites lors du changement de lieu</p>	<p><b>Yoga sur chaise 13h30-14h30</b> <b>Yoga régulier 15h00-16h00</b> Du 19 septembre au 5 décembre inclusivement (11 semaines) <b>PAS DE COURS LE 3 OCTOBRE</b> (à Crabtree au centre communautaire)</p>	<p><b>Stretching</b> (à Crabtree au centre communautaire) Groupe 3 : 13h30 à 14h30 Du 20 septembre au 6 décembre inclusivement <b>PAS DE COURS LE 27 SEPTEMBRE</b> (11 semaines)</p>

<b>Yoga sur chaise et yoga régulier</b> Durée 60 minutes Offert par JosiAnne Farley	<b>Tai Chi</b> Durée 60 minutes Mouvement lent tout en souplesse Offert par Yvon Anselme	<b>Cardio Muscu</b> Durée 60 minutes Offert par En Corps Incluant cardio, musculation et étirements	<b>Stretching</b> Durée 60 minutes Offert par Louise Mireault
<b>Qi Gong</b> Durée 60 minutes Offert par Karine Corbeil Respirations et mouvements en amplitudes, <u>debout ou assis</u>	<b>Latino 55 (style Zumba)</b> Durée 60 minutes Offert par En Corps Mouvements d'exercices sur musique latino entraînante	<b>Club de marche GRATUIT POUR TOUS ET TOUTES</b> Durée 45 minutes Offert par nos animateurs/trices d'Aux bonheurs 2 boucles (30 minutes + 15 minutes) <b>Pour tous les niveaux de forme physique</b>	

Il n'y a pas de cours les jours des congés fériés (Fête du Travail, Action de grâces, Fêtes de patriotes, Lundi de Pâques, Vendredi Saint, etc.)

Quand les écoles sont fermées pour cause de tempête, le cours est annulé.

Il n'y a aucun remboursement, pour aucun motif. Le montant de 25\$ est une contribution au frais qui ne représente nullement le montant réel des coûts assumés par l'organisme pour les activités de mise en forme.

Nous acceptons 25 personnes par groupe maximum en raison des assurances. Les personnes qui se présentent les premières, en ordre chronologique d'arrivées lors des périodes d'inscriptions, auront les 25 premières places. Les inscriptions se font en personne.

Il faut être membre pour s'inscrire (avoir payé sa cotisation annuelle) lors de la période des inscriptions.

Pour être membre, une personne doit avoir 55 ans ou + ET être résidente du territoire desservi par Aux bonheurs des aînés : Crabtree, Saint-Paul, Saint-Thomas, Saint-Pierre, Sainte-Marie-Salomé et Saint-Liguori. Une preuve d'âge et de résidence sera demandée lors de l'inscription.

Vous êtes résidente et vous aimeriez qu'une personne proche de vous, non résidente, vous accompagne dans une activité de mise en forme ? Après que toutes les personnes membres ont pu s'inscrire, s'il reste des places résiduelles, Aux bonheurs des aînés les offrira à des amiEs ou proches de nos membres.

Les présences sont prises à chaque cours. Une personne qui sera absente, sans avoir averti au préalable (maladie, rendez-vous médical ou autres) sera contactée pour vérifier son intérêt à poursuivre le cours. Elle pourra se voir retirer du cours pour laisser la place à une personne en attente.

Les personnes à faible revenu peuvent demander à rencontrer la direction générale de l'organisme pour discuter de leur situation. Des arrangements financiers sont possibles afin de faciliter l'accès à toutes les personnes aînées (résidentes du territoire et membre seulement) peu importe leurs revenus.

#### Tarif :

Membre : Une session, un cours = 25\$      Non-membre : Une session, un cours = 75\$