

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 7 janvier 2025 à 9h00 au local d'Aux bonheurs des aînés

La session **hiver 2025** débutera dans la semaine du 20 janvier et se terminera la première semaine d'avril 2025  
**Il n'y a pas de cours pendant la semaine de relâche scolaire du 3 au 7 mars 2025**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	<p><b>Cardio muscu</b>                      (à Saint-Paul au complexe communautaire)                      9h00 à 10h00                      Du 20 janvier au 31 mars                      (10 cours)  <b>AVEC MARIE-PIERRE</b>  <b>PAS DE COURS le 3 MARS</b></p> <p>Mise en forme en musique  <b>DE RETOUR !</b>                      10h45 à 11h45                      (à Saint-Thomas)                      Du 20 janvier au 31 mars 2025  <b>PAS DE COURS LE 5 MARS</b>                      (10 cours)  <b>AVEC AUDREY BEAUCLAIR</b></p>	<p><b>Latino 55 (style Zumba)</b>                      (à St-Paul au complexe communautaire)                      9h00 à 10h00                      Du 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril  <b>AVEC MÉLANIE</b>  <b>PAS DE COURS LE 4 MARS</b>                      (10 cours)</p> <p><b>Club de marche GRATUIT</b>                      (à St-Paul) 11h00-11h45</p>	<p><b>Stretching</b>                      (à Saint-Paul au complexe communautaire)                      Groupe 1 : 9h00 à 10h00                      Groupe 2 : 10h30 à 11h30                      Du 22 janvier au 2 avril 2025                      (10 cours)  <b>PAS DE COURS LE 5 MARS</b>  <b>PAR LOUISE</b></p>	<p><b>Cardio-muscu</b>                      (à Crabtree au centre communautaire)                      9h00-10h00  <b>PAS DE COURS LE 6 MARS</b>                      Du 23 janvier au 3 avril 2025                      (10 cours)  <b>AVEC LYSANNE</b></p> <p><b>Qi Gong</b>                      (à Crabtree au centre communautaire)                      10h30 à 11h30                      Du 23 janvier au 3 avril 2025  <b>PAS DE COURS LE 6 MARS</b>                      (10 cours)  <b>AVEC KARINE</b>                      Club de marche GRATUIT                      (à Crabtree) 11h00-11h45</p>	<p><b>Latino 55 (style Zumba)</b>                      (à St-Paul au complexe communautaire)                      9h00 à 10h00                      Du 31 janvier au 4 avril  <b>AVEC MÉLANIE</b>  <b>PAS DE COURS le 7 MARS 2025</b>                      (Local non disponible le 24 janvier)                      (9 cours)</p>
PM		<p><b>Tai Chi</b>                      (à Crabtree au centre communautaire)                      15h00 à 16h00                      Du 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril  <b>PAS DE COURS LE 4 MARS</b>                      (10 cours)  <b>PAR YVON</b></p>	<p><b>NOUVEAU !</b>  <b>Cardio-muscu</b>                      16h30 à 17h30                      (Aux bonheurs des aînés à Crabtree)                      Du 22 janvier au 2 avril 2025  <b>PAS DE COURS LE 5 MARS</b>                      (10 cours)  <b>AVEC AUDREY BEAUCLAIR</b></p>	<p><b>Yoga sur chaise 13h30-14h30</b>  <b>Yoga régulier 15h00-16h00</b>                      Du 23 janvier au 3 avril                      (10 cours)  <b>PAS DE COURS LE 6 MARS</b>                      (à Crabtree au centre communautaire)  <b>AVEC JOSIANNE</b></p>	<p><b>Stretching</b>                      (à Crabtree au centre communautaire)                      Groupe 3 : 13h30 à 14h30                      Du 24 janvier au 4 avril 2025  <b>PAS DE COURS LE 7 MARS</b>                      (10 cours)  <b>PAR LOUISE</b></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, <b>pour favoriser l'équilibre</b> Offert par Yvon Anselme	<b>Cardio Muscu</b> Durée 60 minutes Offert par En Corps Incluant cardio, musculation et étirements	<b>Stretching (pour la souplesse)</b> Durée 60 minutes Offert par Louise Mireault
<b>Qi Gong</b> Durée 60 minutes Offert par Karine Corbeil Respirations et mouvements en amplitudes, debout ou assis	<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 grâce, fête des 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 aux 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 règles imposées par les assureurs. 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 plus 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.

Si moins de 10 personnes sont inscrites à un cours, la direction pourra prendre la décision de retirer le cours de l'horaire.

#### Tarif :

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