


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

La session d'hiver 2022 débute dans la semaine du 17 janvier 2022 et se terminera dans la dernière semaine d'avril 2022 (15 semaines)
INSCRIPTION dans les semaines du 3 et du 10 janvier 2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	<p>Cardio-muscu (St-Thomas) 9h00 à 10h00</p> <p>Cardio muscu (Crabtree) 9h00 à 10h00</p>	<p>Latino 55 (style Zumba) (St-Paul) 9h30 à 10h30</p>	<p>Cardio-muscu (Ste-Marie-Salomé) 9h45-10h45</p>	<p>Cardio-muscu (St-Paul) 9h30-10h30</p> <p>Club de marche (Crabtree) 11h00-11h45</p>	<p>Latino 55 (style Zumba) (St-Paul) 9h00 à 10h00</p> <p>Stretching (Crabtree) AM</p>
PM	<p>Club de marche (St-Thomas) 14h30-15h30</p>	<p>Qi Gong (Crabtree) 13h30-14h30</p> <p>Club de marche (St-Paul) 14h30-15h30</p>		<p>Yoga (Ste-Marie-Salomé) 14h00-15h00</p>	

Ces activités de mise en forme sont rendues possible grâce à la collaboration d'Espace Muni soutenu financièrement par le gouvernement du Québec

<p>Qi Gong Durée 60 minutes Offert par Mme Carole Ranalli Exercices d'étirements et de respirations</p>	<p>Cardio Muscu Durée 60 minutes Offert par En Corps Incluant cardio, musculation et étirements</p>	<p>Stretching Durée 60 minutes Offert par la Commission scolaire des samares Pour le stretching, vous inscrire auprès de la municipalité de Crabtree.</p>
<p>Yoga Durée 60 minutes Offert par le Centre Soi</p>	<p>Latino 55 (style Zumba) Durée 60 minutes Offert par En Corps Mouvements d'exercices sur musique entraînante</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</p>