

Inscriptions au Service des loisirs

En forme par le ballet

- 60 minutes - 10 semaines
- Mardi 28 septembre
- 9 h 30 à 10 h 30
- Magali Dudemaine
- Salle Saint-Joseph
- 90\$ 63\$

Pilates **

- 60 minutes - 10 semaines
- Mardi 28 septembre
- 18 h à 19 h
- En Corps
- Centre communautaire
- 135\$ 94\$

Zumba **

- 60 minutes - 10 semaines
- Lundi 4 octobre
- 19 h à 20 h
- En Corps
- Salle Saint-Joseph ou gymnase
- 135\$ 94\$

Entraînement Express

- 30 minutes - 10 semaines
- 29 ou 30 septembre
- 17 h 30 à 18 h / 9 h à 9 h 30
- Magali Dudemaine
- Centre communautaire
- 58\$ 40\$

Danse africaine **

- 60 minutes - 10 semaines
- Mercredi 29 septembre
- 19 h à 20 h
- En Corps
- Salle Saint-Joseph
- 135\$ 94\$

HIIT **

- 60 minutes - 10 semaines
- Jeudi 30 septembre
- 18 h 15 à 19 h 15
- En Corps
- Gymnase
- 135\$ 94\$

Stretching

- 45 minutes - 10 semaines
- Jeudi 30 septembre
- 9 h 35 à 10 h 20
- Magali Dudemaine
- Centre communautaire
- 73\$ 51\$

OFFRE DE MISE EN FORME ORGANISME AUX BONHEURS DES AÎNÉS LANAUDIÈRE

GRATUIT pour les 55 ans et plus !

La session d'automne 2021 débute dans la semaine du 20 septembre et se termine dans la première semaine de décembre 2021.



Latino 55 (style Zumba) En corps

Mouvements d'exercices sur musique entraînante

- 60 minutes
- Vendredi 9 h à 10 h
- Saint-Paul

Entraînement parcours boisé En corps

Animation du parcours d'entraînement

- 50 minutes
- Mardi et/ou jeudi
- 14h à 14h50
- Boisé paulois (Saint-Paul)

Cardio muscu En corps

Incluant cardio, musculation et étirements

- 60 minutes
- Lundi 9 h à 10 h (Saint-Thomas)
- Mardi 9 h 30 - 10 h 30 (ZOOM)
- Jeudi 9 h 15 à 10 h 15 (Ste-Marie-Salomé)

YOGA Centre Soi

- 60 minutes
- Jeudi
- 14 h à 15 h
- Ste-Marie-Salomé

Entraînement au parc En corps

Incluant cardio, musculation et étirements

- 60 minutes
- Lundi 10 h 30 - 11 h (Crabtree)
- Mercredi 10 h - 11 h (St-Paul)
- Mercredi 11 h 15 - 11 h 45 (Village St-Pierre)

Club de marche Animatrice d'aux Bonheurs

- 2 boucles (30 minutes + 15 minutes)
- Lundi 15 h - 15 h 45 (Saint-Thomas)
- Mardi 15 h - 15 h 45 (Saint-Paul)
- Jeudi 14 h - 14 h 45 (Crabtree)
- Animatrice d'aux Bonheurs
- Pour tous les niveaux

INSCRIPTION dans les semaines du 7 et du 13 septembre 2021 [Aux Bonheurs des Aînés 450 754-2348 | abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com). Ces activités de mise en forme sont rendues possibles grâce à la collaboration d'Espèce Muni soutenu financièrement par le gouvernement du Québec.