


## Offre de mise en forme Aux bonheurs des aînés (ABDA) Lanaudière **GRATUIT pour les membres**

La session d'hiver 2022 débute dans la semaine du 14 février 2022 et se terminera dans la dernière semaine d'avril 2022 (15 semaines)

**INSCRIPTION DÈS MAINTENANT AUPRÈS DE ABDA (450) 754-2348**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	<p><b>Cardio-muscu</b> (St-Thomas) 9h00 à 10h00</p> <p><b>Cardio muscu</b> (Crabtree) 9h00 à 10h00</p>	<p><b>Latino 55 (style Zumba)</b> (St-Paul) 9h30 à 10h30</p>	<p><b>Cardio-muscu</b> (Ste-Marie-Salomé) 9h45-10h45</p>	<p><b>Cardio-muscu</b> (St-Paul) 9h30-10h30</p> <p><b>Club de marche</b> (Crabtree) 11h00-11h45</p>	<p><b>Latino 55 (style Zumba)</b> (St-Paul) 9h00 à 10h00</p> <p><b>Stretching</b> (Crabtree) AM</p>
PM		<p><b>Qi Gong (Crabtree)</b> 13h30-14h30</p> <p><b>Club de marche</b> (St-Paul) 14h30-15h30</p>	<p><b>Club de marche</b> (St-Thomas) 14h30-15h30</p>	<p><b>Yoga</b> (Crabtree) 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><b>Qi Gong</b> Durée 60 minutes Offert par Mme Carole Ranalli Exercices d'étirements et de respirations</p>	<p><b>Cardio Muscu</b> Durée 60 minutes Offert par En Corps Incluant cardio, musculation et étirements</p>	<p><b>Stretching</b> Durée 60 minutes</p>
<p><b>Yoga</b> Durée 60 minutes Offert par le Centre Soi</p>	<p><b>Latino 55 (style Zumba)</b> Durée 60 minutes Offert par En Corps Mouvements d'exercices sur musique entraînante</p>	<p><b>Club de marche</b> Durée 45 minutes Offert par nos animateurs/trices d'Aux bonheurs 2 boucles (30 minutes + 15 minutes) pour tous les niveaux</p>