



ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉS

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7 au 11 fév	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (N) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30
14 au 18 fév	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (PV) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30
21 au 25 fév	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (N) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30
28 au 4 mars	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (PV) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30
7 au 11 mars	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (N) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30
14 au 18 mars	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (PV) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30
21 au 25 mars	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (N) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30
28 au 1 ^{er} avril	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (PV) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30
4 au 8 avril	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (N) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30
11 au 15 avril	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (PV) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30
18 au 22 avril	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (N) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30
25 au 29 avril	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (PV) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30
2 au 6 mai	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (N) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30
9 au 13 mai	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (PV) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30
16 au 20 mai	GYM (PR) 10 h 30 – 11 h 30	MARCHE (N) 10 h – 12 h	GYM (N) 11 h – 12 h	MARCHE (N) 10 h – 12 h	YOGA (PV) 9 h 30 – 10 h 30

Voici ci-dessus le calendrier des activités qui seront offertes gratuitement aux aînés à partir du lundi 7 février et jusqu'au vendredi 20 mai 2022.

Légende

(PR) : Salle Multifonctionnelle, 706 rue Principale, Petit-Rocher

(N) : Sportplexe Richelieu, 118 rue du Parc, Nigadoo

(PV) : Salle municipale, 375 rue Principale, Pointe-Verte

Activités pour les aînés
Sessions de gym zéro impact
avec Danie Haché-Leblanc
Séances de Yoga
avec Jennifer Pitre
Du lundi 7 février
au vendredi 20 mai 2022

Gratuit

