

Oyez ! Oyez ! Notre programme étant déjà bien garni, il manquait un peu de place pour vous offrir ces activités estivales. Alors, les voici !

À la découverte des cours

Vous n'avez jamais participé à un de ces cours et vous êtes curieux de savoir si cela vous plairait ? Pour vous en faire une idée plus précise, venez les essayer.



Zumba Gold

Lundi 15 aout de 9h30 à 10h30

Yoga doux et relaxation

Lundi 15 aout de 10h30 à 11h45

Gymnastique en douceur

Lundi 15 aout de 13h30 à 14h45



Ateliers créatifs

Mardi 16 aout de 9h30 à 11h30

Yoga sur chaise

Mardi 16 aout de 10h30 à 11h30

Danse en ligne

Mardi 16 aout de 13h30 à 14h15 (intermédiaire)

Mardi 16 aout de 14h15 à 15h (débutant)



Mise en forme pour tous

Jeudi 18 aout de 13h30 à 14h30

Gratuit pour tous nos membres • Inscription obligatoire

Prenez note que la participation à ces essais de cours ne vous permettra pas de bénéficier de la réinscription à nos cours cet automne. Les places étant souvent limitées, la priorité est offerte aux membres déjà inscrits à l'hiver pour leur offrir la possibilité de poursuivre leur formation.

Cours de ViActive pour l'été

Les mercredis du 6 juillet au 7 septembre
de 9h30 à 10h30

(pas de cours le 27 juillet et le 3 août)

Retrouvez la motivation et l'énergie de
bouger par des exercices simples !
Activités physiques légères en groupe et
adaptées à la clientèle 50 ans et plus.



Membre : 15 \$ Non-membre : 25 \$

Des places sont disponibles pour cette sortie



Le forfait comprend :

- Transport en autobus semi-coach
- Visite guidée de « la Seigneurie des Patriotes » (Ville de l'Assomption)
(Élevage de sangliers et de daims)
- Dîner à la Seigneurie
(Buffet champêtre, serveurs en costumes d'époque, vin et bière à vendre sur place)
- Visite guidée et commentée de « Rustik Alpaga » (Élevage d'alpagas)



Membre : 119\$ Non-membre : 134\$ (taxes et pourboire inclus)

Départ du Centre : 8h45 Retour prévu : 17h

Inscription au Centre avant le vendredi 6 mai - 40 places disponibles par autobus



Circuit avec
marche à pied



Circuit avec légère
marche à pied



Circuit sans
marche à pied



Circuit
adapté



Circuit
non adapté