

ACTIVITÉS PRINTEMPS 2018

DU 2 AVRIL au 22 JUN 2018 (12 semaines)

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30	Plein Air & Trekfit Parc de la cité (St-Hubert)	Le Bouge-Aînés 1 Manoir Cousineau (St-Hubert)	Zumba Centre Pierre-et-Bernard-Lucas (St-Hubert)	Le Bouge-Aînés 1 Aréna Cynthia-Coull (Greenfield Park) Énergie Boomers Centre Pierre-et-Bernard-Lucas (St-Hubert)	Le Bouge-Aînés 2 Centre St-Thomas-de-Villeneuve (St-Hubert)
11h	Le Bouge-Aînés 2 Centre René-Veillet (Greenfield Park)	Le Bouge-Aînés 2 Centre Pierre-et-Bernard Lucas (St-Hubert)	Pilates/Étirements Centre Pierre-et-Bernard-Lucas (St-Hubert) Le Bouge-Aînés 1 Centre Meunier (St-Hubert)	Le Bouge-Aînés 2 Centre René-Veillet (Greenfield Park)	Zumba Manoir Cousineau (St-Hubert)
13h30	Zumba Centre René-Veillet (Greenfield Park) Le Bouge-Aînés 1 La Mosaïque (LeMoyne)	Le Bouge-Aînés 2 Manoir Cousineau (St-Hubert)	Circuit-équilibre Centre René-Veillet (Greenfield Park) Le Bouge-Aînés 3 Centre St-Thomas-de-Villeneuve (St-Hubert)	Inscrivez-vous en ligne! Ainesenmouvement.co 450 465-2609	FRAIS D'ACTIVITÉS ☞ Carte de membre : 10\$ ☞ Le Bouge-Aînés 1,2 et 3 : 72\$ ☞ Autres Activités : 96\$
15h	Étirements 1 Centre Labrosse (St-Hubert)	14h45 : COURS MOBILITÉ RÉDUITE Manoir Cousineau (St-Hubert)	Étirements 2 Centre René-Veillet (Greenfield Park) Étirements 3 Centre St-Thomas-de-Villeneuve (St-Hubert)		



	Forfait initiation 👍	Forfait Santé 👍	Forfait Zen 👍	Forfait Actif	Mon forfait
BASE (2 cours/semaine) RABAIS de 15%	Bouge-Aînés 1 + Étirements 1 143 \$	Bouge-Aînés 2 ou 3 +Étirements 2 143 \$	Pilates-Étirements ou Étirements 1 ou 2 + Plein Air 163 \$	Zumba + Énergie Boomers 163 \$	2 cours au choix 143\$ ou 163\$
PLUS (3 cours/semaine) RABAIS de 25%	2x Bouge-Aînés 1 + Étirements 1 180 \$	Bouge-Aînés 2 ou 3 + Énergie Boomers + Étirements 2 198 \$	Pilates-Étirements + Étirements 1 ou 2 + Plein Air 216 \$	Zumba + Énergie Boomers + Plein Air 216 \$	3 cours au choix 162\$ à 216\$

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Plein Air: Marche et exercices variés pour améliorer l'endurance cardio-vasculaire et la force musculaire. Venez profiter de la belle saison dans le beau Parc de la Cité!

Circuit-équilibre: Relevez des défis avec différentes formes de circuits pour améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre équilibre.

Étirements 1, 2 et 3: Étirez les principaux groupes musculaires du corps en douceur afin d'améliorer votre souplesse, favoriser la détente et diminuer vos douleurs.

Le Bouge-Aînés 1, 2 et 3: Ce programme complet vise l'amélioration de votre endurance et de votre force musculaires. Des bandes élastiques sont souvent utilisées.

Pilates/Étirements : Dans une atmosphère de détente, venez augmenter votre souplesse et renforcer vos muscles profonds en douceur.

Énergie Boomers: Entraînement dynamique réalisé en circuit pour une amélioration globale de sa forme physique.

Zumba: Mélange de danses latines (salsa, merengue, cumbia), sur un rythme moins rapide et sans saut, le tout dans une ambiance festive. Plaisir garanti !

TREKFIT tout âge: Parcours d'exercices de musculation et de marche avec les installations TREKFIT du Parc de la Cité à St-Hubert. L'activité est adaptée pour tous

FORFAITS

Tarifs avantageux, meilleure santé!

BASE (2 cours/semaine) : Bienfaits importants!

PLUS (3 cours/semaine) : Bienfaits optimaux!

Forfait Initiation : Pour les débutants ou les personnes qui reprennent graduellement l'activité physique et qui souhaitent améliorer leur condition physique et leur santé. Commencez maintenant!

Forfait Santé : Vous bougez déjà et souhaitez avoir plus de bienfaits? Ce forfait vise une amélioration globale de votre condition physique.

Forfait Zen : Combinez le plaisir d'être dehors à des exercices de détente. Réduction des douleurs, souplesse et mise en forme en douceur sont au programme.

Forfait Actif : Vous êtes physiquement actifs? Vous trouverez ici un entraînement à la hauteur de votre condition physique.

Mon forfait : Personnalisez votre forfait avec 2 ou 3 cours par semaine selon vos préférences. Demandez conseils à nos kinésiologues pour un choix éclairé!

ADRESSES

Parc de la Cité: 6201 Boul. Davis, St-Hubert, **La Mosaïque :** 1650 avenue de l'Église, LeMoynes

Centre Meunier : 525 rue Latour, St-Hubert, **Centre Labrosse :** 3880 rue Labrosse, St-Hubert

Centre René-Veillet : 1050 rue Parklane, Greenfield Park

Centre Pierre-et-Bernard Lucas : 2060 rue Holmes, St-Hubert

Centre St-Thomas-de-Villeneuve : 5400 boulevard Payer, St-Hubert

Aréna Cynthia Coull, salle Jubilé : 195 rue Empire, Greenfield Park

Manoir Cousineau : 7000 boulevard Cousineau, St-Hubert



Activités physiques de groupe
pour les 60 ans et +

Supervisées par des kinésiologues

Nouveau!
15% à 25%
de RABAIS

PRINTEMPS 2018

Principaux Partenaires



450 465-2609

www.ainesenmouvement.com