




DU 18 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE 2023

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
9h00	<i>En Forme+</i> Centre Pierre-et-Bernard Lucas (SH)	9h30	Plein Air Parc de la cité (SH)	9h30	Plein Air Parc de la cité (SH)	9h00	Énergie Boomers Aréna Cynthia-coull (SH)	9h00	<i>En Forme+</i> Centre St-Thomas-de-Villeneuve (SH)
10h00	Énergie Boomers Centre Pierre-et-Bernard Lucas (SH)			11h00	Étirements-Détente Centre Labrosse (SH)			10h00	Yoga sur chaise Centre St-Thomas-de-Villeneuve (SH)
11h00	<i>En Forme</i> Centre Pierre-et-Bernard Lucas (SH)	11h00	<i>En Forme</i> Centre Pierre-et-Bernard Lucas (SH)	13h00	<i>En Forme</i> Centre Pierre-et-Bernard Lucas (SH)	<p align="center">Carte de membre: 10\$ 1 x par semaine</p> <p align="center">⇒ <i>En Forme</i> et <i>En Forme+</i>: 72\$</p> <p align="center">⇒ Autres Activités : 96\$</p> <p align="center">Inscrivez-vous en ligne!</p> <p align="center">ainesenmouvement.com</p>			
13h30	Étirements-Détente Centre Meunier (SH)	13h30	Énergie Boomers Centre Meunier (SH)	14h00	<i>En Forme+</i> Centre Pierre-et-Bernard Lucas (SH)				
15h00	Yoga sur chaise Centre Labrosse (SH)	15h00	Plein Air Parc de la cité (SH)	15h00	Yoga sur chaise Centre Pierre-et-Bernard Lucas (SH)				

	Forfait initiation 	Forfait Santé 	Forfait Zen 	Forfait Actif	Mon forfait
BASE –15% Off (2 cours/semaine)	En Forme + Étirements-Détente 143 \$	Étirements-Détente + En Forme+ 143\$	Étirements-Détente + Plein Air 163 \$	Énergie Boomers + En Forme + 163\$	2 cours au choix 122\$ à 163\$
PLUS –25% Off (3 cours/semaine)	2x En Forme + Étirements-Détente 180 \$	Énergie Boomers + Étirements-Détente + En Forme+ 198 \$	Étirements-Détente + 2x Plein Air 216 \$	2x Énergie Boomers + Plein Air 216 \$	3 cours au choix 162\$ à 216\$

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Étirements-Détente: Étirer les principaux groupes musculaires du corps pour améliorer la souplesse, diminuer les douleurs et favoriser la détente.

Plein Air: Marche et exercices variés au **Parc de la Cité** pour l'endurance cardiovasculaire et la force musculaire. Cours idéal pour profiter du grand air. **Rencontre au chalet**

Énergie Boomers: Exercices dynamiques exécutés sous forme de circuit d'entraînement visant l'amélioration de la capacité cardiovasculaire et de la force musculaire.

En Forme et En Forme+ : Touche tous les aspects de la forme physique avec ou sans bande élastique. Amélioration et maintien de la santé et de la forme physique globale.

Yoga sur chaise: Exercices sécuritaires et accessibles effectués majoritairement sur chaise. Amélioration de la souplesse, de la force et de la posture et aide à la gestion du stress.

ADRESSES

Centre Pierre-et-Bernard Lucas : 2060 rue Holmes, Saint-Hubert, QC J4T 0A1

Centre St-Thomas-de-Villeneuve : 5400 Bd Payer, Saint-Hubert, QC J3Y 1J4

Centre Labrosse : 3880 Rue Labrosse, Saint-Hubert, QC J3Y 3C6

Centre culturel Meunier: 525 Rue Latour, Saint-Hubert, QC J3Y 6A9

Parc de la cité : 6201 Bd Davis, Saint-Hubert, QC J3Y 8Y4

450-465-2609



Activités physiques de groupe: 60 ans et +
Supervisées par des kinésiologues

1er ESSAI GRATUIT!

AUTOMNE 2023

« En cas d'absence à votre cours, vous avez la chance de reprendre ce cours dans la même session selon les places disponibles. »

Principaux Partenaires



www.ainesenmouvement.com



PAIEMENT, ANNULATION, REPRISE

- Le paiement sera fait par carte de crédit ou débit uniquement. Pas d'argent comptant.
- Sauf exception, le reçu sera envoyé par courriel.
- **Aucun remboursement pour la session d'automne 2023:**
 - En cas d'annulation des activités par les autorités gouvernementales ou municipales, les séances non utilisées seront uniquement créditées pour les futures sessions .
 - **Toutes les absences quelque soit la raison devront être reprises au courant de la session de l'automne selon les places disponibles.** Le membre doit aviser le kinésiologue à l'avance et obtenir son autorisation pour se présenter à ladite activité désirée.
 - **Les reprises de cours constituent un privilège offert aux membres d'Aînés en mouvement et sont sujets à changement sans préavis.**

Inscrivez-vous en ligne!

AINESENMOUVEMENT.COM

CONSIGNES COVID-19

RESTEZ à la maison et informez-nous si vous répondez oui à une des questions suivantes:

Fièvre? Apparition ou aggravation d'une toux? Difficultés respiratoires? Diarrhée? Perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale avec ou sans perte de goût? Fatigue? Avez-vous reçu un résultat positif ou vous êtes en attente d'un résultat ou êtes-vous considéré comme contact étroit d'un cas de COVID-19 dans les 14 derniers jours?

L'ensemble des activités d'Aînés en mouvement sont sujets à changement en tout temps, selon les directives gouvernementales et selon toutes mesures que nous jugeons nécessaires à mettre en place pour protéger votre santé.

Merci de respecter les directives de la santé publique.