



# HIVER 2025

Du 13 Janvier 2025  
Au 18 Avril 2025

13 semaines\*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
9h	En Forme 1 Optimiste Lafèche	9h	ÉTIREMENT-DÉTENTE Pierre-et-Bernard Lucas	9h	YOGA SUR CHAISE 2 - dynamique Labrosse	9h	ÉTIREMENT-DÉTENTE Optimiste Lafèche	9h	EN FORME 1 Saint-Thomas de Villeneuve
10h	ÉNERGIE BOOMERS 1 Optimiste Lafèche	10h	CIRCUIT ÉQUILIBRE Pierre-et-Bernard Lucas	10h	ÉNERGIE BOOMERS 1 Labrosse	10h	EN FORME 2 Optimiste Lafèche	10h	YOGA SUR CHAISE 2 - dynamique Saint-Thomas de Villeneuve
11h	CARDIO-DANSE (Zumba) Optimiste Lafèche	11h	EN FORME 2 Pierre-et-Bernard Lucas	11h	ÉTIREMENT-DÉTENTE Labrosse	11h	CIRCUIT ÉQUILIBRE Optimiste Lafèche	11h	CARDIO-DANSE (Zumba) Saint-Thomas de Villeneuve
11h	EN FORME 1 René Veillet						YOGA SUR CHAISE 1 - en douceur René Veillet		
13h30	ÉTIREMENT-DÉTENTE Meunier	13h30	ÉNERGIE BOOMERS 2 Meunier	13h30	EN FORME 1 René Veillet	<p>Exercices de groupe 60 ans et +</p>			
15h	YOGA SUR CHAISE 1 - en douceur Labrosse	14h30	EN FORME 1 Meunier	14h30	CARDIO-DANSE (Zumba) René Veillet				

PROMOTIONS	
<b>20%</b> 3 COURS ET + PAR SEMAINE	<b>10%</b> 2 COURS PAR SEMAINE

\* Semaine de relâche du 03 au 07 mars inclus = PAUSE DES ACTIVITÉS

FRAIS	
Carte de membre <b>OBLIGATOIRE</b>	<b>20\$</b> (1x/année)
En Forme 1 & En Forme 2	<b>104\$</b> pour la session (8\$/cours)
Toutes les autres activités	<b>130\$</b> pour la session (10\$/cours)

INSCRIPTIONS	
En ligne	ainesenmouvement.com
Par courriel	kinesiologue@ainesenmouvement.com
Par téléphone	450 - 465 -2609