



AUTOMNE 2025

Du 08 Septembre 2025
Au 19 Décembre 2025

15 semaines

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		
9h	PLEIN AIR 2 Parc de la cité			9h	PLEIN AIR 3 Parc de la Cité	9h	ÉTIREMENT-DÉTENTE Optimiste Lafèche	ÉNERGIE BOOMERS 2 Aréna Cynthia-Coull	9h	EN FORME 2 Saint-Thomas de Villeneuve
10h15	ÉNERGIE BOOMERS 1 Optimiste Lafèche	9h30	PLEIN AIR 1 Parc de la cité	10h15	ÉNERGIE BOOMERS 1 Labrosse	10h	EN FORME 2 Optimiste Lafèche		10h	YOGA SUR CHAISE 2 - dynamique Saint-Thomas de Villeneuve
11h15	EN FORME 1 Optimiste Lafèche	11h	EN FORME 2 Pierre-et-Bernard Lucas	11h15	ÉTIREMENT-DÉTENTE Labrosse	11h	CIRCUIT ÉQUILIBRE Optimiste Lafèche	YOGA SUR CHAISE 1 - en douceur René Veillet	11h	EN FORME 1 Saint-Thomas de Villeneuve
13h30	ÉTIREMENT-DÉTENTE Meunier	Cardio Danse (Zumba) Optimiste Lafèche	13h30	ÉNERGIE BOOMERS 2 Meunier	13h30	EN FORME 1 René Veillet				
15h	YOGA SUR CHAISE 1 - en douceur Labrosse		14h30	CIRCUIT ÉQUILIBRE Meunier	14h30	CARDIO-DANSE (Zumba) René Veillet				



Exercices de groupe
60 ans et +

PROMOTIONS	
20% 3 COURS ET + PAR SEMAINE	10% 2 COURS PAR SEMAINE

FRAIS	
Carte de membre OBLIGATOIRE	20\$ (Septembre 2025 à Août 2026)
En Forme 1 & En Forme 2	120\$ pour la session (8\$/cours)
Toutes les autres activités	150\$ pour la session (10\$/cours)

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