



AUTOMNE 2026

Du 14 Septembre 2026
Au 18 Décembre 2026

14 semaines

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi		
9h	ÉNERGIE BOOMERS 2 Optimiste Lafèche	PLEIN AIR 2 Parc de la cité - Pavillon accueil	9h	ÉNERGIE BOOMERS 1 Pierre-et-Bernard Lucas	PLEIN AIR 1 Parc de la cité - Pavillon accueil	9h	CIRCUIT ÉQUILIBRE Labrosse	PLEIN AIR 3 Parc de la cité - Pavillon accueil	9h	ÉTIREMENT-DÉTENTE Optimiste Lafèche	ÉNERGIE BOOMERS 2 Aréna Cynthia-Coull	9h	EN FORME 2 Saint-Thomas de Villeneuve	CIRCUIT ÉQUILIBRE Aréna Cynthia-Coull
10h	ÉNERGIE BOOMERS 1 Optimiste Lafèche		10h	ABDO-FESSIERS 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	EN FORME 1 Optimiste Lafèche	CIRCUIT ÉQUILIBRE René Veillet	11h	EN FORME 2 Pierre-et-Bernard Lucas	ÉTIREMENT-DÉTENTE Optimiste Lafèche	11h	ÉTIREMENT-DÉTENTE Labrosse	EN FORME 2 Optimiste Lafèche	11h	CIRCUIT ÉQUILIBRE Optimiste Lafèche	YOGA SUR CHAISE 1 - en douceur René Veillet	11h	EN FORME 1 Saint-Thomas de Villeneuve	ÉTIREMENT-DÉTENTE Labrosse
13h30	ÉTIREMENT-DÉTENTE Meunier	EN FORME 2 René Veillet	13h30	ÉNERGIE BOOMERS 2 Meunier	EN FORME 1 Labrosse	13h30	EN FORME 1 René Veillet	YOGA SUR CHAISE 2 - dynamique Optimiste Lafèche	 Exercices de groupe 60 ans et +			Carte de membre obligatoire 20\$ (Septembre 2026 - Août 2027)		
14h30	YOGA SUR CHAISE 1 - en douceur Labrosse		14h30	CIRCUIT ÉQUILIBRE Meunier		14h30	POSTURE ET MOBILITÉ René Veillet							

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

FRAIS	
Carte de membre OBLIGATOIRE	20\$ (Septembre 2026 à Août 2027)
En Forme 1 & En Forme 2	112\$ pour la session (8\$/cours)
Toutes les autres activités	140\$ pour la session (10\$/cours)

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