

## Offre de mise en forme Aux bonheurs des aînés Lanaudière **GRATUIT** pour les 55 ans et plus

Nos cours de mise en forme sont adaptés à la condition physique des aînés. Selon vos capacités, l'entraîneure vous offrira des exercices adaptés à votre condition personnelle. Plus en forme que la moyenne ? L'entraîneure s'assurera que vous en aurez pour votre forme physique !

### Entraînements au Parc

Durée : 30 minutes  
Offert par En Corps  
Incluant cardio, musculation et étirements

### Entraînement parcours Boisé Paulois

Durée 50 minutes  
Offert par En Corps  
Animation du parcours d'entraînement situé au Boisé paulois

### Latino 55 (style Zumba)

Durée 60 minutes  
Offert par En Corps  
Mouvements d'exercices sur musique entraînante

### Cardio Muscu


Durée 60 minutes  
Offert par En Corps  
Incluant cardio, musculation et étirements

### Yoga

Durée 60 minutes  
Offert par Centre Soi

### Club de marche

Durée 45 minutes  
Offert par nos animateurs/trices d'Aux bonheurs  
2 boucles (30 minutes + 15 minutes) pour tous les niveaux

|    | Lundi  | Mardi  | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi  |
|----|--|--|--|---|---|
| AM | <b>Cardio-muscu</b><br>(St-Thomas) 9h00 à 10h00<br><br><b>Entraînement au parc</b><br>(Crabtree) 10h30-11h30 | <b>Cardio-muscu</b><br>(Zoom) 9h30-10h30   | <b>Entraînement au parc</b><br>(St-Paul)<br>10h00-11h00<br>(Village Saint-Pierre)<br>11h15-11h45   | <b>Cardio-muscu</b><br>(Ste-Marie-Salomé)<br>9h15 à 10h15   | <b>Latino 55 (style Zumba)</b><br>(St-Paul) 9h00 à 10h00<br><br>(Débute le 8 octobre) |
| PM | <br><br><br><b>Club de marche</b><br>(St-Thomas) 15h00-16h00   | <b>Circuit du Boisé Paulois</b><br>(St-Paul) 14h00-15h00<br><br><b>Club de marche</b><br>(St-Paul) 15h00-16h00 | <i>Ces activités de mise en forme sont rendues possible grâce à la collaboration d'Espace Muni soutenu financièrement par le gouvernement du Québec.</i> | <b>Yoga</b><br>(Ste-Marie-Salomé)<br>14h00-15h00<br><br><b>Circuit du Boisé Paulois</b><br>(St-Paul) 14h00-15h00<br><br><b>Club de marche</b><br>(Crabtree) 14h00-15h00 |  |

La session d'automne 2021 débute dans la semaine du 20 septembre 2021 et se terminera dans la première semaine de décembre 2021  
INSCRIPTION dans les semaines du 7 et du 13 septembre 2021

