

ACTIVITÉS ADULTES 50 ANS ET +

LOISIRS

Club de jeux d'échecs

50 ans et +

Vendredi 18 h 30 à 21 h 30

Centre Albert-Gariépy,
locaux 107-109

35 \$ - À la carte 5 \$

Émail sur cuivre

55 ans et +

Mardi 9 h à 16 h 30

Centre Albert-Gariépy, local 117

Résidents : 25 \$
Non résidents : 35 \$

Match d'improvisation

55 ans et +

Vendredi 13 h 30 à 15 h 30

Centre Albert-Gariépy, local 108

85 \$

MISE EN FORME & BIEN ÊTRE

Barre au sol et yoga danse réparateur *

55 ans et +

Mercredi 18 h 30 à 19 h 30

Collège Ste-Anne, studio 1

80 \$ - À la carte 10 \$

Marche nordique et ballon

55 ans +

Mercredi et/ou Vendredi
9 h à 10 h

Maison du brasseur, salon C

1/semaine 49 \$ - 2/semaine 83 \$
À la carte 5 \$

Meilleur équilibre *

65 ans et +

Mardi 9 h à 10 h

Maison du Brasseur, salon C

85 \$

Qigong *

55 ans et +

Mercredi 10 h à 11 h

Maison du Brasseur, salon C

70 \$ - À la carte 10 \$

Renforcement musculaire *

55 ans et +

Vendredi 9 h à 10 h

Maison du Brasseur, salon D

85 \$

Taichi *

55 ans et +

Vendredi 10 h à 11 h

Maison du Brasseur, salon D

70 \$ - À la carte 10 \$

Yoga combiné (Hatha-Raja-Iyengar-nidra)

55 ans et +

Lundi 10 h à 11 h 30

Centre Albert-Gariépy, local 205

85 \$

Zumba Gold *

55 ans et +

Mercredi

9 h 15 à 10 h 15 ou 10 h 30 à 11 h 30

Centre Albert-Gariépy, local 107-109

60 \$ - À la carte 8 \$



* les cours peuvent être donnés en français et en anglais.

Pour tout nouveau participant référé s'inscrivant à une session, bénéficiez d'un crédit de 10\$ sur votre prochaine inscription!