

## 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, local 107-109

35 \$ - À la carte 5 \$

#### Email 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 203

85 \$



### MISE EN FORME & BIEN ÊTRE

#### Barre au sol \*

55 ans et +

**Jeudi** 10 h à 11 h

Maison du brasseur, salon D

80 \$ - À la carte 10 \$

#### Marche nordique et ballon

55 ans +

**Lundi, mercredi et/ou vendredi**

9 h à 10 h

Lundi : Centre communautaire  
Saint-Pierre

Mercredi : vieille Brasserie

Vendredi : Maison du brasseur

1/semaine 59 \$ - 2/semaine 100 \$

À la carte 7 \$

#### Meilleur équilibre \*

65 ans et +

**Mercredi** 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 \$

#### Yoga danse et réparateur \*

55 ans et +

**Lundi** 10 h à 11 h

Maison du Brasseur, salon D

80 \$ - À la carte 10 \$

#### 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 donné 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!**