

Santé Plein air

Venez
bouger

dehors avec **Isabelle** !

Ajoutez un peu de vitalité dans votre début de semaine !

Exercices légers et modérés

À chacun son rythme

Travailleuse du milieu de la santé avec formation RCR à jour, et animatrice d'exercices physiques en plein air depuis avril 2015, **Isabelle Secours** désire transmettre son plaisir de bouger en plein air avec les participantes du centre La Colombe. Alliant le plaisir de bouger et de socialiser, voilà une façon agréable de se maintenir ou de se remettre en forme! Débutantes et intermédiaires seront à l'aise dans ce programme d'exercices puisque la formule permet à chacune de travailler à son rythme. Venez socialiser tout en adoptant de saines habitudes de vie et ainsi améliorer vos capacités cardio-vasculaires.



Heure : 11:00 à 12 :00

LIEU : départ de La Colombe, 9 rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts

Pour toute question ou pour vous inscrire, S.V.P. communiquer avec nous au 819-326-4779
ou à info@centrelacolombe.ca

Gratuit avec carte membre. Bienvenue aux poussettes !