

Femmes en mouvement

Venez bouger dehors avec Nicole !

Ajoutez un peu de vitalité dans votre semaine !

Exercices légers et modérés; à chacune son rythme!

Nicole 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! Toutes les femmes 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.

Les Jeudis du 7 octobre au 2 décembre à 13:00 à 14:30h

Départ de La Colombe , 9 rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts

*****Lieu de marche et exercices déterminé chaque semaine*****

Co-voiturage possible

Carte de membre valide obligatoire

Bienvenue aux poussettes !

Pour toute question ou pour vous inscrire, S.V.P. communiquez avec nous au
819.326.4779 ou info@centrelacolombe.ca

