

# Femmes en mouvement

*Ajoutez un peu de vitalité dans votre semaine !*

*Venez bouger en bonne compagnie. C'est un moyen agréable et efficace de retrouver la forme et conserver son autonomie !*

Au programme, nous allons vous proposer en début de saison, de la marche en groupe dans les environs de La Colombe. **Les départs se feront de La Colombe** : 9 rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts

Par la suite, **lorsque la neige se pointera le bout du nez**, des séances d'activités physiques se tiendront à l'intérieur de La Colombe. Ces séances sont inspirées du programme « VIE ACTIVE ». Les exercices visent l'amélioration de la qualité de vie et ce à tous âges. **(NOUVEAU)**

*Venez prendre plaisir à bouger régulièrement, en douceur tout en respectant votre rythme.*

Animatrice : Myriam Charest

**Les mardis du 3 octobre au 5 décembre à 10:30 à 12:00**

**8 rencontres, groupe ouvert pas de d'atelier les 17 et 24 octobre**

**Carte de membre valide obligatoire**

