

# Femme en mouvement 2024



Ajoutez un peu de vitalité à votre semaine !

Venez bouger en bonne compagnie, c'est un moyen efficace de retrouver la forme et conserver son autonomie !

Au programme : explorer les environs de La Colombe au printemps et à l'automne avec une marche conviviale et dynamique en groupe.

En hiver, il y aura des séances d'activités physiques à l'intérieur, offertes dans nos locaux, basé sur le programme VIACTIVE, afin d'améliorer votre qualité de vie, et ce, à tout âge.

Prenez plaisir de bouger régulièrement et en douceur tout en respectant votre rythme santé !

Les départs pour les marches se feront de La Colombe.

**Les jeudis à 13h30 à partir du 26 septembre**

Communiquez avec nous au : 819-326-4779 😊

*La Colombe, 9 rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts*

*Animatrice : Myriam Charest*

Carte de membre valide obligatoire

**Voir engagement verso**



## **ENGAGEMENT DES PARTICIPANTES :**

- ✚ **S'engager à participer lors des rencontres.**
- ✚ Être prête à explorer dans le plaisir.
- ✚ Écouter et respecter les autres participantes.
- ✚ S'habiller pour être confortable pour faire les exercices
- ✚ **Respecter la confidentialité à l'extérieur du groupe.**

