



Femmes en mouvement

Le temps froid cogne à nos portes et la fatigue se fait sentir, vous cherchez une nouvelle façon simple et agréable pour retrouver la forme ?

Participez à nos séances d'activités physiques offertes dans nos locaux !

Ce programme de mise en forme inspiré du programme VIACTIVE, vous permet, non seulement d'améliorer votre santé physique mais aussi conserver votre autonomie !

Préservez votre qualité de vie, et ce, à tout âge, tout en respectant votre rythme !

Les jeudis à 13h30
Animation : Myriam Charest

Communiquez avec nous au : 819.326.4779 😊
La Colombe, 9 rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts

