



VOTRE santé au **coeur** de nos activités

Mardi 6 déc.

Mercredi 7 déc.

Jeudi 8 déc.

Vendredi 9 déc.

<b>Coût</b> (taxes en sus)			Maintien et mise en forme 3 17h à 18h	Maintien et mise en forme 9h30 à 10h30	Yoga sur chaise 9h à 10h	Yoga, Qi gong et danse 9h à 10h
Membre	Régulier		Richesse du yoga 18h à 19h	Maintien et mise en forme 14h à 15h	Cardio-vélo 18h15 à 19h	Maintien et mise en forme 9h45 à 10h45
1 x	10\$	12\$			Cardio-vélo 18h15 à 19h	Zen et présent 18h à 19h
2 x	15\$	18\$				
3 x	20\$	24\$				
4 x	25\$	30\$				
5 x	30\$	36\$				
<b>6e séance gratuite!</b>						

Lundi 12 déc.

Mardi 13 déc.

Mercredi 14 déc.

Jeudi 15 déc.

Vendredi 16 déc.

Cardio-vélo & Stretching 10h à 11h	Richesse du yoga 18h à 19h	Maintien et mise en forme 11h à 12h	Yoga sur chaise 9h à 10h	Yoga, Qi gong et danse 9h à 10h
Entraînement en circuit 12h15 à 12h45		Maintien et mise en forme 13h15 à 14h15	<b>Maintien et mise en forme BEAUCEVILLE 9h30 à 10h30</b>	
Step-muscu 17h45 à 18h30	Cardio-vélo 18h15 à 19h	<b>Tout c'qui bouge! BEAUCEVILLE 18h30 à 19h30</b>	Tout c'qui tout bouge! 17h à 18h	Stretching 11h à 12h
Entraînement en circuit 18h30 à 19h30			Cardio-vélo 18h15 à 19h	

## COURS ENTRE-AÎNÉS

Cours offert *gratuitement* aux 65 ans et plus grâce au soutien financier de la Fondation cœur.

Mercredi 7 déc.

Parc Veilleux

13h30 à 14h15

Lundi 12 déc.

Passerelles

13h30 à 14h15

## ATELIER CULINAIRE

*Les bouchées de Noël*

Cours spécial d'une durée de 1h30 sur les bouchées de Noël! Recettes et dégustations comprises.

Mercredi 30 novembre, 10h30 ou 18h

Coût (taxes en sus): Membre 47 \$ | Régulier 56 \$

## PROMOTION *des Fêtes*

Centre d'exercices et de réadaptation



Payez le prix d'un mois et obtenez 7 semaines d'entraînement!

Coût (taxes en sus) : Membre 62 \$ | Régulier 87 \$

Valide du 21 novembre au 19 décembre

Pour informations  
ou inscriptions

2640, boulevard Dionne St-Georges  
418 227-1843 | info@coeur.ca | www.coeur.ca

Session d'expérimentation