

**REMISE EN FORME  
SOUS LA GLORIETTE  
DU 8 SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE**

**6 SEMAINES D'ACTIVITÉS AVEC MARIE-ÈVE TÉTREULT  
LES MARDIS ET JEUDIS – DE 10h30 À 11h30**

**MARIE-ÈVE NOUS PROPOSE DES ROUTINES DE MUSCULATION AU SON D'UNE  
MUSIQUE ENTRAÎNANTE.**

**VOUS RENFORCEREZ LES MUSCLES ESSENTIELS À LA PRATIQUE DE VOTRE SPORT  
PRÉFÉRÉ, ENTRE AUTRES LE SKI!**

**INVITATION TOUTE SPÉCIALE À LA GENT MASCULINE!**

**-----PLAISIR GARANTI-----**



- ❖ **MATÉRIEL REQUIS**
- ✓ Espadrilles
- ✓ Tapis de sol
- ✓ Bouteille d'eau

**GRATUIT POUR LES MEMBRES DES AINÉS ACTIFS+ DE SHEFFORD  
CARTE DE MEMBRE \$10, EN VENTE SUR PLACE - VALIDE JUSQU'AU 31 MAI 2022**

*Distanciation de 2 mètres  
12 places sous la gloriette*

*Port du masque à l'arrivée et départ  
Les autres seront dans le gazon*

*Premier arrivé, premier servi*

