



Loisirs – Automne 2020 (Suite)

Essentrics en douceur avec Virginie Roy

Mercredi : 10 h à 11 h
Clientèle : adulte
Coût : 84 \$
Équipements : tapis, serviette, bande élastique et eau

Introduction à la méditation avec Line Bergeron

Lundi : 14 h à 15 h
Clientèle : adulte
Coût : 91 \$
Équipements : tapis, serviette et eau

Essentrics en douceur avec Manon Gagnon

Vendredi : 10 h à 11 h
Clientèle : adulte
Coût : 78 \$
Équipements : tapis, serviette et eau

Relaxation avec Maria Christina Frédéric

Vendredi : 13 h à 14 h
Clientèle : adulte
Coût : 78 \$
Équipements : tapis, serviette et eau



Activités de remise en forme avec Marie-Ève Tétreault

Au parc de la Mairie, sous la gloriette, les mardis et les jeudis de 10 h 30 à 11 h 30.
Du 8 septembre jusqu'au 15 octobre 2020. Pour information; consultez le site Internet au cantonshefford.qc.ca/vie-communautaire/aines-actifs-de-shefford/les-activites



Cardio plein air

Lundi et mercredi : 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Parc de la Mairie, à Shefford
Inscription : Corinne Landry, au 450 293-0066 ou granby@cardiopleinair.ca