



**HORAIRE
D'AUTOMNE**

EN MOUVEMENT DANS MON QUARTIER

Les mercredis 13h30

Venez participer à des séances douces et adaptées offertes par un.e kinésiologue pour favoriser une remise en forme sécuritaire et pour créer des liens dans votre quartier.

2 SEPTEMBRE

Activité spéciale ★

Essentrics
(Nathalie Longpré)

Parc Jacques-Cartier
220 rue Marchant

9 SEPTEMBRE

Activité spéciale ★

Tai Chi
(avec Sophie)

Parc Victoria
700 rue du Cégep

16 SEPTEMBRE

Activité régulière

Parc Victoria
700 rue du Cégep

23 SEPTEMBRE

Activité régulière

Parc Victoria
700 rue du Cégep

30 SEPTEMBRE

Activité régulière

Parc Victoria
700 rue du Cégep

7 OCTOBRE

Activité régulière

Parc Victoria
700 rue du Cégep

14 OCTOBRE

Activité régulière

Parc Victoria
700 rue du Cégep

21 OCTOBRE

Activité régulière

Parc Victoria
700 rue du Cégep

Activités gratuites - sans réservation
Collations et boissons offertes



En cas de pluie, l'activité est annulée



Informations : (819) 565-1066 poste 201

