

THÉMATIQUES HEBDOMADAIRES

SEMAINE

COURS

18 AU 21 JUIN

Marche et étirements

25 AU 28 JUIN

Circuits Cardio/Tonus

2 AU 5 JUILLET

Yoga doux

8 AU 12 JUILLET

Équilibre pour aînés

15 AU 19 JUILLET

Danse du monde

22 AU 26 JUILLET

Tai Chi

29 JUILLET AU 2 AOÛT

Intervalles,
Marche-musculation

5 AU 9 AOÛT

Étirements

12 AU 16 AOÛT

Pilates

19 AU 23 AOÛT

Zumba Gold

26 AU 30 AOÛT

Qi-Gong

**Vérifiez sur votre calendrier
les endroits où les activités auront
lieu à chaque semaine**

INFORMATIONS

- Portez des vêtements confortables adaptés à la température;
- Apportez une bouteille d'eau;
- Apportez un matelas de sol ou une couverture.



En cas de température incertaine, veuillez composer le

450 375-1442, poste 6335,

un message vous indiquera si l'activité est annulée ou si elle se tiendra à l'intérieur.



Centre de santé et de services sociaux
de la Haute-Yamaska

Promoteur de Santé

**Activités physiques
GRATUITES ET SANS INSCRIPTION**

AÎNÉS ACTIFS

PRÈS DE CHEZ VOUS (ET ÉTÉ !)



**DANS TOUTES LES MUNICIPALITÉS
EN HAUTE-YAMASKA**

AÎNÉS ACTIFS EN HAUTE-YAMASKA - LIEUX DES ACTIVITÉS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM 10 h à 11 h	Warden* Parc des loisirs	Shefford Parc de la Mairie	Roxton Pond** Parc de l'Oie (du 19 juin au 29 juillet) Ste-Cécile-de-Milton** Parc des Générations (du 31 juillet au 28 août)	Waterloo Parc Wilfrid Émond	Granby Parc Terry-Fox (87, boul. Leclerc Est)
PM 14 h à 15 h	Granby* Parc Bérubé (750, rue Lebrun)	St-Joachim-de-Shefford Parc des loisirs	St-Alphonse-de-Granby Parc Jacques-L'Heureux	Granby Parc Dubuc (550, rue Crémazie) Shefford*** Parc Jean-Paul Forand	

Toute personne est invitée à participer aux activités dans chacune des municipalités, sans égard à son lieu de résidence, selon ses goûts et disponibilités.

Pour connaître les activités offertes à chaque semaine, voir au verso.

* Les activités offertes à Warden et au Parc Bérubé de Granby ne débuteront que le 8 juillet 2013

** Les activités débutent à Roxton Pond pour les 6 premières semaines et se poursuivent à Ste-Cécile-de-Milton pour les semaines suivantes

*** Parc Jean-Paul Forand: Une seule activité pour tout l'été, soit: « Marche en sentiers pédestres et étirements »