



La Courtepointe

# Programmation Automne 2019

Cours / Formations	Jour	Heure	Durée	Date	Endroit	Coût
<b>Santé et mise en forme</b> *Places limitées  <i>(Cours de conditionnement physique intérieur en groupe, sur chaise, étirement et gymnastique douce)</i>	Lundi	9h30 à 10h30	13 sem.	Du 16 septembre au 16 décembre 2019  *Annulé le 7 octobre 2019	Gymnase du Centre Claude-Allard (3200, avenue d'Amours)	30 \$ 1 session
<b>Marche Rythmée - 50 ans et plus</b> *Places limitées  <i>(Animé par une professionnelle, activité physique centrée sur les capacités de chaque personne combinant marche active et activités diverses à l'intérieur)</i>	Jeudi	10h00 à 11h00	12 sem.	Du 19 septembre au 5 décembre 2019	Gymnase du Centre Claude-Allard (3200, avenue d'Amours)	20 \$ 1 session
<b>Yoga relaxation -50 ans et plus</b> *Places limitées  <i>(Animé par un professeur de yoga, méditation, respiration consciente et gymnastique douce sur chaise et debout. Aucun tapis n'est nécessaire.)</i>	Jeudi	13h30 à 14h30	12 sem.	Du 19 septembre au 5 décembre 2019	Gymnase du Centre Claude-Allard (3200, avenue d'Amours)	45 \$ 1 session

## Dates d'inscription pour la session Automne 2018

Le 20 août 2019 et le 21 août 2019, de 10h00 à 12h00

Paiement par chèque ou argent comptant

## Dates d'inscription pour la session Hiver 2019

Le 11 décembre 2019 et le 12 décembre 2019, de 10h00 à 12h00

Paiement par chèque ou argent comptant

### Endroit :

La Courtepointe

3180, avenue d'Amours à Sainte-Foy - 418-657-3836

(ancien presbytère de l'église Sainte-Geneviève)

(stationnement gratuit)

**\*Les cours annulés ne seront pas repris.\***

