



La Courtepointe

Programmation Hiver 2019

Cours / Formations	Jour	Heure	Durée	Date	Endroit	Coût
Santé et mise en forme *Places limitées <i>(Cours de conditionnement physique intérieur en groupe)</i>	Lundi	9h30 à 10h30	13 sem.	Du 14 janvier 2019 au 8 avril 2019	Gymnase du Centre Claude-Allard (3200, avenue d'Amours)	30 \$ 1 session
Marche Rythmée - 50 ans et plus *Places limitées <i>(Animé par une kinésiologue professionnelle, activité physique centrée sur les capacités de chaque personne combinant marche active et activités diverses à l'intérieur)</i>	Mercredi	10h00 à 11h00	12 sem.	Du 16 janvier 2019 au 3 avril 2019	Église Sainte-Geneviève	20 \$ 1 session
Qi-Gong *Places limitées <i>(Gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration)</i> - Wikipédia	Jeudi	13h30 à 15h00	12 sem.	Du 17 janvier 2019 au 4 avril 2019	Église Sainte-Geneviève	45 \$ 1 session

Dates d'inscription pour la session Hiver 2019

Le mercredi 12 décembre 2018 et le jeudi 13 décembre 2018, 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)

