

ENTRE-AÎNÉS ACTIFS

CÉDULE DES COURS POUR JANVIER 2020

INF: JEANNINE COUSINEAU : M :819-561-1751 CELL : 819-209-5282

COURRIEL : ainesactifs50plus@gmail.com

*****ENDROIT DES COURS : RELAIS DES JEUNES GATINOIS,**
315, Migneault, Gatineau

DANSE EN LIGNE : (avec Susie Bourassa, professeur diplômé)

MARDI, 14 JAN. : 11 :00 h. : DÉBUTANT

JEUDI, 16 JAN : 13h : INTER-AVANCÉ

COÛT : \$55/10 cours

PRATIQUE: LES JEUDIS :DÉBUTANT : 9h50 **INTER-AVANCÉ:14h.**

COÛT : \$55./10 Pratiques Ou \$8.00 chacune

DANSE COUNTRY EN LIGNE

(avec Hélène Lavoie et J.L. Chevalier, professeurs diplômés)

Venez apprendre les danses les plus populaires des festivals d'été des alentours, de St-Tite, etc. Et amusez-vous! **COÛT** : \$65/10 cours de **1h30**

LES MARDIS , dès le 14 janvier: 14h. à 15h.30 (première ½ heure pour débutants)

Nouveau **BALADI - Initiation et plus (Hakima)**

Un fameux programme d'entraînement pour vos muscles abdominaux, les hanches, pour assouplir les vertèbres et la région lombaire.

Mardi 14 janvier 9h15 à 10h **COÛT** : \$40/10 cours

LES MARDIS, (Hakima)

Dès le 14 JAN : 10h.

COÛT : \$70./10 cours



MOUVEMENTS ESSENTRIQS (Jeannine Cousineau)

Programme de renforcement et d'étirement tout en douceur et fait sur musique. Basé sur des mouvements de Yoga, Tae-Chi, Pilates. (Besoin tapis Yoga).

MARDI 14 jan: 13h. et **JEUDI, 16 jan : 11h.** **COÛT** : \$70/10 Cours

SORTIE CABANE A SUCRE EN MARS 2020.

