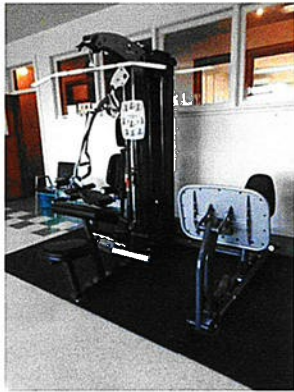


SALLE D'ENTRAÎNEMENT

SITUE AU
CENTRE MUNICIPAL
27, RUE SAINT-LOUIS
SAINT-PACÔME



PAAQ
Programme Action Aînés du Québec



La salle d'entraînement est maintenant ouverte
7 jours par semaine
24 heures sur 24



Le cercle de Fermières
Saint-Pacôme



Pour votre inscription
ou plus d'informations :

Coordonnées
Hélène Turenne 581 671-1006
turehele@hotmail.com



Respiration
ESSENTIELLE








Eve Green
Professeure de yoga

	Membres Cercle de Fermières Saint-Pacôme	Membres Club des 50 ans +	Autres
Essai	6,00 \$	6,00 \$	10,00 \$
1 mois	16,50 \$	16,50 \$	27,50 \$
3 mois	44,00 \$	44,00 \$	77,00 \$
6 mois	82,50 \$	82,50 \$	137,50 \$
12 mois	165,00 \$	165,00 \$	264,00 \$

Condition : Être âgé de 18 ans et plus



COURS DE GROUPE
VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE À UN OU DEUX COURS
(Note : Le lundi 9 octobre 2023, il n'y aura pas de cours)

Clientèle de L'Arc-En-Ciel du cœur	4 h par semaine	Les lundis et mercredis 1 ^{er} groupe : de 8 h à 9 h 2 ^e groupe : de 9 h à 10 h	
<u>Groupe 1</u> Cardio / musculation Intérieur	1 h / cours d'activités soutenues Durée : 12 semaines	Les lundis De 10 h 00 à 11 h 00 Début : Le 18 septembre 2023 Fin : Le 11 décembre 2023	
<u>Groupe 2</u> Cardio / musculation Extérieur	1 h / cours d'activités soutenues Durée : 12 semaines	Les mercredis De 10 h 00 à 11 h 00 Début : Le 20 septembre 2023 Fin : Le 13 décembre 2023	
YOGA - DOUX	1 h 15 min. Durée : 11 semaines	Les vendredis De 10 h 00 à 11 h 15 Début : Le 29 septembre 2023 Fin : Le 8 décembre 2023	
QI GONG	1 h de Qi gong + 30 min. de méditation Durée : 12 semaines	Les lundis après-midis De 14 h 30 à 16 h 00 Début : Le 18 septembre 2023 Fin : Le 11 décembre 2023	

Cercle de Fermières et Club 50 +
Autres membres

40 \$ / 1^{er} cours
45 \$ / 1^{er} cours

35 \$ / 2^e cours
40 \$ / 2^e cours



COURS DE CUISINE SANTÉ
Par : Francine Boucher

Groupe 1

Début : Le 17 octobre 2023
Les mardis, de 13 h à 16 h

Durée : 6 semaines
Coût : 40 \$

Groupe 2

Début : Le 18 octobre 2023
Les mercredis, de 13 h à 16 h

Inscription obligatoire
418 852-3048