

Horaire d'été des activités de mise en forme en plein air à Bolton-Est

Également offert aux citoyens et citoyennes des municipalités avoisinantes

Du 3 juillet au 3 septembre 2017

En plein air au Parc Terrio

et au Centre St-Patrick (près Hôtel de ville), selon la température



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					15 juillet et 12 août
9h15-10h15 Marche-active <i>Chantale Belhumeur</i> Parc et Sentier MN		9h15-10h15 Étirement <i>Chantale Belhumeur</i> Parc Terrio	9h15-10h15 Yoga <i>Chantale Belhumeur</i> Parc Terrio	9h15-10h15 Marche/course <i>Chantale Belhumeur</i> Parc Terrio	11h30-2h00 Atelier intensif de Pilates sur mesure <i>Marie Josée Packwood CMA</i> Parc Terrio 33\$ /atelier/ min. 7 personnes Prix réduit selon nbr participants Pour débutant et athlète de pointe
	13h15-14h15 Yoga <i>Chantale Belhumeur</i> Parc Terrio		10h30-11h30 Marche-active <i>Chantale Belhumeur</i> Parc et sentier MN	10h30-11h30 Étirement <i>Chantale Belhumeur</i> Parc Terrio	

Marche active: Marche rapide et exercices simples - débutant

Marche/course: Marche et course en sentier - débutant

Yoga: Yoga doux qui s'adapte à la personne

Étirement: Étirements en mouvements dynamiques

Atelier intensif de Pilates sur mesure:

Apprendre à adapter selon différentes méthodes des mouvements précis selon vos besoins afin d'en tirer des bénéfices et non des blessures. Vous trouverez des solutions et des conseils qui vous permettront l'autonomie à la maison.

Apporter votre lunch!

Marche active, Marche/Course, Yoga, Étirement

Tarifs selon le nombre de participant: (16 ans et plus)

Nombre de personne	Prix pour 8 cours par personne	Prix par cours pour 8 cours
10	40,00 \$	5,00 \$
9	44,48 \$	5,56 \$
8	50,00 \$	6,25 \$
7	57,12 \$	7,14 \$
6	66,64 \$	8,33 \$
5	80,00 \$	10,00 \$

Aucun cours dans la semaine du 14 au 17 août 2017

Le choix des cours ou des heures peut varier selon la demande et la disponibilité.

Faites nous part de vos intérêts afin de les rendre accessibles!

11 juillet et 29 août	Durée 1h15
Entre 15h00 et 19h00 Pilates Bootcamp <i>Sophie Lebrun</i> Parc Terrio	Heure au choix du groupe Minimum 6 personnes 16.00\$/personne Prix réduit/ nbr personnes

Pilates Bootcamp:

Par le biais d'exercices précis, vous renforcerez votre musculature profonde, vous augmenterez la flexibilité des muscles trop tendus et améliorerez votre posture générale. Pour un corps équilibré.



Plus on est de participants, meilleur est le prix!

Cours à la carte disponible seulement après qu'un cours débute.

Inscriptions par téléphone ou au bureau de poste, 858 Missisquoi, bureau 108

Pour informations: Lise Boyer **(514) 771-1480 (819) 345-3390**

Bienvenus à tous!

