

Offre de mise en forme **55 ans et +** Aux bonheurs des aînés Lanaudière : **25\$** par session et par cours (*vous devez être membre de l'organisme)

Inscriptions à compter du **mardi 9 septembre 2025 à 9h00** au local d'Aux bonheurs des aînés

La session *automne 2025* débutera dans la semaine du 22 septembre 2025 et se terminera dans la première semaine de décembre

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|----|---|---|--|--|--|
| AM | <p>Cardio muscu (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 22 septembre au 8 décembre PAS DE COURS LE 13 OCTOBRE (Fête de l'Action de grâce) PAS DE COURS LE 3 NOVEMBRE (Élections municipales)</p> <p>Cardio muscu (à Saint-Thomas à la Salle St-Joseph) 10h30 à 11h30 Du 22 septembre au 8 décembre PAS DE COURS LE 13 OCTOBRE (Fête de l'Action de grâce)</p> | <p>Latino 55 (style Zumba) (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 23 septembre au 9 décembre</p> <p>Club de marche GRATUIT (à Saint-Paul) 11h00-11h45</p> | <p>Yoga régulier 9h00 à 10h00 Du 24 septembre au 10 décembre (à Saint-Thomas à la Salle St-Joseph)</p> <p>Stretching (à Saint-Paul au complexe communautaire) Groupe 1 : 9h00 à 10h00 Groupe 2 : 10h30 à 11h30 Du 24 septembre au 10 décembre</p> <p>Club de marche GRATUIT (à Sainte-Marie-Salomé) 11h00-11h45</p> | <p>Cardio-muscu (à Crabtree au centre communautaire) 9h00-10h00 Du 25 septembre au 4 décembre</p> <p>Qi Gong (à Crabtree au centre communautaire) 10h30 à 11h30 Du 2 octobre au 4 décembre</p> <p>Club de marche GRATUIT (à Crabtree) 11h00-11h45</p> | <p>Latino 55 (style Zumba) (à Sainte-Marie-Salomé) 9h00 à 10h00 Du 26 septembre au 12 décembre</p> <p>Qi Gong (à Sainte-Marie-Salomé) 10h30 à 11h30 Du 3 octobre au 5 décembre</p> |
| PM | <p>Le TOUR DU BLOC 16h00 à 16h30 (au local à Crabtree) GRATUIT</p> | <p>Tai Chi (à Crabtree au centre communautaire) 15h00 à 16h00 Du 23 septembre au 9 décembre</p> | <p>Cardio-muscu (à Crabtree Aux bonheurs des aînés) 16h30 à 17h30 Du 24 septembre au 10 décembre</p> | <p>Club de marche GRATUIT (à Saint-Thomas) 11h00-11h45</p> <p>Yoga sur chaise 13h30-14h30 Yoga régulier 15h00-16h00 Du 25 septembre au 4 décembre (à Crabtree au centre communautaire)</p> | <p>Stretching (à Crabtree au centre communautaire) Groupe 3 : 13h30 à 14h30 Du 26 septembre au 12 décembre</p> <p>PAS DE COURS 24 et 31 octobre en raison des élections municipales</p> |

Politique des activités de mise en forme Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Il n'y a pas de cours les jours des congés fériés (Fête du Travail, Action de grâce, Fête des patriotes, Lundi de Pâques, Vendredi Saint, etc.)

Quand les écoles sont fermées pour cause de tempête, le cours est annulé.

Il n'y a aucun remboursement, pour aucun motif. Le montant de 25\$ est une contribution aux frais qui ne représente nullement le montant réel des coûts assumés par l'organisme pour les activités de mise en forme.

Nous acceptons 25 personnes par groupe maximum en raison des règles imposées par les assureurs. Les personnes qui se présentent les premières, en ordre chronologique d'arrivées lors des périodes d'inscriptions, auront les 25 premières places. **Les inscriptions se font en personne.**

Il faut être membre pour s'inscrire (avoir payé sa cotisation annuelle) lors de la période des inscriptions.

Pour être membre, une personne doit avoir 55 ans ou plus ET être résidente du territoire desservi par Aux bonheurs des aînés : Crabtree, Saint-Paul, Saint-Thomas, village Saint-Pierre, Sainte-Marie-Salomé et Saint-Liguori. Une preuve d'âge et de résidence sera demandée lors de l'inscription.

Vous êtes résidente et vous aimeriez qu'une personne proche de vous, non résidente, vous accompagne dans une activité de mise en forme ? Après que toutes les personnes membres ont pu s'inscrire, s'il reste des places résiduelles, Aux bonheurs des aînés les offrira à des amiEs ou proches de nos membres.

Les présences sont prises à chaque cours. Une personne qui sera absente, sans avoir averti au préalable (maladie, rendez-vous médical ou autres) sera contactée pour vérifier son intérêt à poursuivre le cours. Elle pourra se voir retirer du cours pour laisser la place à une personne en attente.

Les personnes à faible revenu peuvent demander à rencontrer la direction générale de l'organisme pour discuter de leur situation. Des arrangements financiers sont possibles afin de faciliter l'accès à toutes les personnes aînées (résidentes du territoire et membre seulement) peu importe leurs revenus.

Tarif :

Membre : Une session, un cours = 25\$ Non-membre : Une session, un cours = 75\$