Offre de mise en forme pour les 55 ans et + : 25$ par session et par cours

Inscriptions en personne à compter du mardi 5 janvier 2027. Info : 450-754-2348

La session d'hiver 2027 débutera dans la semaine du 18 janvier 2027 et se terminera le 2 avril 2027 (pas de cours pendant la semaine de relâche scolaire)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	**Cardio muscu (Lysane)** (à Saint-Paul au complexe communautaire) **9h00 à 10h00** **Du 18 janvier au 22 mars 2027** **PAS DE COURS le 1er mars**	**PAS DE COURS le 2 mars 2027** **Du 19 janvier au 30 mars** **Zumba (Julie)** (à Saint-Paul au complexe communautaire) **9h00 à 10h00** **Cardio muscu (Isabelle)** (à Saint-Thomas à la Salle St-Joseph) **9h00 à 10h00** **Club de marche GRATUIT** **(à Saint-Paul) 11h00-11h45**	**PAS DE COURS le 3 mars 2027** **Du 20 janvier au 31 mars** **Stretching (Lysanne)** (à Saint-Paul au complexe communautaire) **Groupe 1 : 9h00 à 10h00** **Groupe 2 : 10h30 à 11h30** **Club de marche GRATUIT** **(à Sainte-Marie-Salomé) 11h00-11h45**	**PAS DE COURS le 4 mars 2027** **Du 21 janvier au 1er avril** **Cardio-muscu (Lysane)** (à Crabtree au centre communautaire) **9h00-10h00** **Qi Gong (Lyne Leblanc)** (à Crabtree au centre communautaire) **10h30 à 11h30** **Club de marche GRATUIT** **(à Crabtree) 11h00-11h45**	**PAS DE COURS le 5 mars 2027** **PAS DE COURS le 26 mars (férié)** **Du 22 janvier au 2 avril** **Zumba (Mélanie)** (à Sainte-Marie-Salomé) **8h50 à 9h50** **Yoga régulier (Karelle)** (à Saint-Thomas à la Salle St-Joseph) **9h00 à 10h00** **Stretching (Catherine)** (à Sainte-Marie-Salomé) **10h30 à 11h30**
PM	Aux bonheurs des aînés Lanaudière	**Yoga sur chaise (Josianne)** (à Crabtree au centre communautaire) **14h30 à 15h30** **Tai Chi (Yvon)** (à Crabtree au centre communautaire) **16h30 à 17h30**	**Cardio-muscu (Audrey)** (à Crabtree Aux bonheurs des aînés) **16h15 à 17h15**	**Club de marche GRATUIT** **(à Saint-Thomas) 13h30-14h15** **Yoga sur chaise 13h30-14h30** **Yoga régulier 15h00-16h00** **(Josianne)** (à Crabtree au centre communautaire) **Le TOUR DU BLOC 15h30 à 16h00** **(Départ au local à Crabtree)** **GRATUIT**	**Stretching (Catherine)** (à Crabtree au centre communautaire) **13h15 à 14h15**

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 grâces, 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 (moins de 55 ans ou hors territoire) : Une session, un cours = 75$