

Offre de mise en forme **55 ans et +** Aux bonheurs des aînés Lanaudière : **25\$** par session et par cours

La session d'hiver 2026 débutera dans la semaine du 19 janvier et se terminera la dernière semaine de mars 2026 selon les disponibilités des salles communautaires

PAS DE COURS PENDANT LA SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE du 2 au 6 mars 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	<p>Cardio muscu (Lysane) (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 19 janvier au 30 mars</p>	<p>Latino 55 (style Zumba) Julie (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 20 janvier au 31 mars</p> <p>Cardio muscu (Lysane) (à Saint-Thomas à la Salle St-Joseph) 9h00 à 10h00 Du 20 janvier au 31 mars</p> <p>Club de marche GRATUIT (à Saint-Paul) 11h00-11h45</p>	<p>Yoga régulier 9h00 à 10h00 Karelle Du 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril (à Saint-Thomas à la Salle St-Joseph)</p> <p>Stretching Louise (à Saint-Paul au complexe communautaire) Groupe 1 : 9h00 à 10h00 Groupe 2 : 10h30 à 11h30 Du 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril</p> <p>Club de marche GRATUIT (à Sainte-Marie-Salomé) 11h00-11h45</p>	<p>Cardio-muscu (Lysane) (à Crabtree au centre communautaire) 9h00-10h00 Du 22 janvier au 2 avril</p> <p>Qi Gong (Lyne Leblanc) (à Crabtree au centre communautaire) 10h30 à 11h30 Du 22 janvier au 2 avril</p> <p>Club de marche GRATUIT (à Crabtree) 11h00-11h45</p>	<p>Latino 55 (style Zumba) Mélanie (au Centre communautaire de Sainte-Marie-Salomé) 9h00 à 10h00 Du 23 janvier au 27 mars</p> <p>STRETCHING NOUVEAU ! Catherine (à Sainte-Marie-Salomé) 10h30 à 11h30 Du 23 janvier au 27 mars</p>
PM	<p>Le TOUR DU BLOC 16h00 à 16h30 (Départ au local à Crabtree) GRATUIT</p>	<p>Tai Chi (Yvon) (à Crabtree au centre communautaire) 15h00 à 16h00 Du 20 janvier au 31 mars</p>	<p>Cardio-muscu (Audrey) (à Crabtree Aux bonheurs des aînés) 16h15 à 17h15 Du 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril</p>	<p>Club de marche GRATUIT (à Saint-Thomas) 13h30-14h15</p> <p>Yoga sur chaise 13h30-14h30 Yoga régulier 15h00-16h00 Josianne Du 22 janvier au 2 avril (à Crabtree au centre communautaire)</p>	<p>Stretching Louise (à Crabtree au centre communautaire) Groupe 3 : 13h30 à 14h30 Du 23 janvier au 27 mars</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 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 : Une session, un cours = 75\$