



Depuis plus de 35 ans, les bénévoles du programme Viactive animent des routines d'exercices entraînantes aux aînés de la Montérégie.



Pour le plaisir de bouger!

Une façon gratuite de se mettre en forme alliant plaisir et rencontres.

Routines d'entraînement variées accompagnées de musique

Plusieurs types d'intensité proposés



POSTURE



FLEXIBILITÉ



FORCE ET
ENDURANCE



COORDINATION



AÉROBIE



PLANCHER
PELVIEN

Nom du regroupement : _____

Horaire : _____

Contact : _____