

# Antirouille 20-20-20

# WebOr



*Chaque mouvement compte  
pour votre bien-être !*

Dès janvier 2025 – Bougez avec plaisir !



*Accessible à  
tous !*

*Adapté !*

*Convivialité  
assurée !*

*Santé !*

## AU PROGRAMME

### **20 minutes - Santé et vitalité des os**

Échauffement complet pour des os forts et un corps en pleine forme.

### **20 minutes - Action et chanson**

Bougez en musique, améliorez votre cardio, équilibre et endurance dans ambiance festive !

### **20 minutes - Retour au calme**

Étirements et relaxation pour apaiser le corps et l'esprit.

## INFORMATIONS & INSCRIPTION

Caroline Dezainde

450-774-8111 poste 8 | [✉loisirs@fadoqry.ca](mailto:loisirs@fadoqry.ca)



fadoq

Région  
Richelieu-Yamaska