

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



fadoq

Région
Richelieu-Yamaska