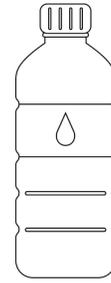


Classe d'exercice



Ce programme d'exercices permet d'améliorer l'équilibre, la coordination et la force des membres inférieurs et supérieurs. Il comprend aussi un volet d'information pour apprendre à reconnaître et à modifier les situations qui mettent à risque de chutes.

Classe d'exercice : Les mardis de 13h à 14h au Local du Club Lions
Début des cours : 17 Octobre 2023

Horaire de l'activité:

Octobre : 17, 24 et 31

Novembre : 7, 14, 21 et 28

Décembre : 5, 12 et 19 décembre

Coût : 10\$ payable au premier cours

Accessoires nécessaires

Chaussures de sport et vêtements confortables

Vous devez vous présenter 5 minutes à l'avance.

Peu importe la raison de l'annulation, aucune reprise de cours.

