



Programmation Automne 2020

Mise à jour (1 octobre 2020)

Faites vite! Nous avons encore des places disponibles pour plusieurs de nos cours offerts au centre communautaire le Sorbier et à nos 3 points de services

Au Sorbier :

Kinéforme 101 (Mercredi - 13h45 à 14h45) et (Jeudi – 13h30 à 14h30)

Kinéforme + (Jeudi – 10h30 à 11h30) et (Vendredi 11h30 à 12h30)

Matinée-Causerie (Mercredi - * 8h45 à 10h00) offert par le biais de l'application ZOOM

Méli-Mélo (Mercredi - * 13h30 à 15h00) offert par le biais de l'application ZOOM

Musculation (Lundi – 9h30 à 10h30)

Scrabble Duplicata (Vendredi – 10h00 à 12h00)

Viactive (Vendredi – 10h00 à 11h15)

Yoga adapté (Jeudi – 13h15 à 14h15)

Maison des jeunes :

Qi Gong (Jeudi – 10h00 à 11h00)

Montrougeau :

Club de Marche (Mardi - 9h45 à 10h45)

Danse en ligne débutant (Jeudi – 12h45 à 14h10)

Viactive (Jeudi – 10h30 à 12h00)

Zumba sans impact (Mardi - 14h00 à 15h00)

Centre-Accès :

Kinéforme + (Lundi – 13h00 à 14h00)

Viactive (Mercredi – 9h30 à 11h00)

Contactez-nous pour prendre votre rendez-vous pour votre inscription au 450.622.1228.