

# ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AINÉS

## Automne 2025



### LUNDI

TRX	6 h 30 à 7 h 30	Chalet Davies
Yogalates	9 h à 10 h	Hôtel de ville
Essentrics Aging Backwards	9 h 30 à 10 h 30	Hôtel de ville
Cours d'équilibre	10 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville
Essentrics pour hommes	10 h 45 à 11 h 45	Hôtel de ville
Danse en ligne <b>NOUVEAU!</b>	13 h à 14 h	Hôtel de ville
Yoga pour hommes tendus	18 h 45 à 19 h 45	Club de curling
Entraînement de mobilité	18 h 40 à 19 h 40	Académie Royal West
TRX	19 h à 20 h	Chalet Davies
Yogalates	19 h 05 à 20 h 05	Hôtel de ville
Cardio Pump <b>NOUVEAU!</b>	19 h 40 à 20 h 40	Académie Royal West

### MARDI

Pilates	8 h 45 à 9 h 45	Hôtel de ville
Conditionnement physique 70+	10 h à 11 h	Hôtel de ville
Échecs <b>NOUVEAU!</b>	11 h à 12 h	Centre communautaire
Étirements	18 h à 19 h	Hôtel de ville
Body Sculpt <b>NOUVEAU!</b>	19 h à 20 h	Hôtel de ville
Entraînement du guerrier	19 h à 20 h	Académie Royal West
Yoga Flow	19 h 45 à 20 h 45	Hôtel de ville

### MERCREDI

TRX	6 h 30 à 07 h 30	Chalet Davies
Yoga Fit <b>NOUVEAU!</b>	9 h à 10 h	Hôtel de ville
Essentrics Aging Backwards	9 h 30 à 10 h 30	Hôtel de ville
Essentrics pour hommes	10 h 45 à 11 h 45	Hôtel de ville
Cours d'équilibre	10 h 45 à 11 h 45	Hôtel de ville
Espagnol (niveau 1)	13 h 30 à 15 h 00	Centre communautaire
Espagnol (niveau 2)	15 h 15 à 16 h 45	Centre communautaire
Yoga pour hommes tendus	18 h 45 à 19 h 45	Club de curling
Essentrics	19 h à 20 h	Hôtel de ville
Cardio Pump <b>NOUVEAU!</b>	19 h à 20 h	Académie Royal West
Yogalates	19 h 05 à 20 h 05	Hôtel de ville

### JEUDI

Étirements	8 h 45 à 9 h 45	Hôtel de ville
Conditionnement physique 70+	10 h à 11 h	Hôtel de ville
Mah Jongg américain	10 h à 12 h	Centre communautaire
Espagnol (niveau 3) <b>NOUVEAU!</b>	13 h 30 à 15 h	Centre communautaire
Extensa <b>NOUVEAU!</b>	18 h 30 à 19 h 30	Hôtel de ville
Écriture créative	18 h 45 à 19 h 45	Centre communautaire
Body Sculpt <b>NOUVEAU!</b>	19 h à 20 h	Hôtel de ville
Méditation	19 h à 20 h	Centre communautaire
Yoga Flow	19 h 45 à 20 h 45	Hôtel de ville

### VENDREDI

Pilates	9 h à 10 h	Hôtel de ville
TRX	9 h à 10 h	Chalet Davies
Barre	9 h à 10 h	Hôtel de ville

### SAMEDI

Essentrics	9 h à 10 h	Hôtel de ville
Essentrics pour hommes	9 h à 10 h	Hôtel de ville
Entraînement de mobilité	10 h 15 à 11 h 15	Hôtel de ville

Balayer le code QR pour plus de détails et pour vous inscrire

