

Toute l'équipe de Santé à Coeur profite de cette belle période des fêtes pour vous offrir ses meilleurs vœux de santé et de bonheur pour l'année 2020.



Nouvelle tarification en vigueur session hiver 2020

ViActive : 12\$

Pickleball : 15\$ - 1soir/ sem. ou 25\$ - 2 soirs/ sem. (lundi & mercredi)

Danse en ligne:

- Vu le succès de cette activité nous poursuivons l'aventure à la session d'hiver à Mandeville

Jeux de société:

- Cette activité est de retour pour la session d'hiver : Salle de l'Âge d'or de Mandeville



Proposition d'une nouvelle activité

niveau " Débutant "

- formateur M. Richard Demontigny
- mercredi matin 10h00 à 11h15
- Endroit: Municipalité de St-Gabriel de Brandon, 5111, ch. du Lac (minimum requis 10 inscriptions)
- Des mouvements lents synchronisés. Le Qi Gong tonifie l'ensemble de la condition physique de l'organisme, favorise la détente en réduisant le stress, améliore les capacités cognitives, il rétablit la souplesse des articulations, l'équilibre dans les postures et la conscience dans l'espace.

Zumba dorée:

- Avec autant de succès, nous offrons cette activité pour la session d'hiver.

Gymnastique du cerveau & Santé Mise en Forme (Commission scolaire)

- Quelques places sont disponibles pour la session d'hiver. Et c'est gratuit!



Santé à Coeur fêtera ses 20 ans en 2020 : une grande fête aura lieu au printemps, le lieu, la date vous seront communiqués plus tard....

MARCHE SPORTIVE, URBAINE ET REMISE EN FORME ; INTERRUPTION DE CETTE ACTIVITÉ RENDUE TROP DIFFICILE DURANT L'HIVER, REPRISE AU PRINTEMPS DÈS QUE LES CONDITIONS CLIMATIQUES LE PERMETTRONT. Merci aux marcheurs pour la belle saison d'automne.



Téléphone : 450-835-3592

courriel : santeacoeur@bellnet.ca

Nous vous invitons à consulter notre site internet : www.santeacoeur.org