



# Horaire cours de groupe

## Automne 2023

18 septembre au 11 décembre 2023  
(Congé le 9 octobre)

Lundi	
	<p><b>Techniques enseignées :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Auto-massage avec balles</i></li><li>• <i>Étirements</i></li><li>• <i>Renforcement musculaire</i></li><li>• <i>ELDOA</i></li></ul>
<b>16h00 – 17h15</b> <b>Exercices thérapeutiques et</b> <b>ELDOA</b>	
<b>17h30 - 18h45</b> <b>Exercices thérapeutiques et</b> <b>ELDOA</b>	



**Endroit :** Espace Ivy au 166 Rue Cowie #108,  
Granby, QC J2G 3V5

**Coût : 23 \$ + tx x 12 cours = 317,33 \$**  
1 ou 2 versements

**Inscription et paiement par virement intéract au  
450-777-8116 ou [info@jmkin.ca](mailto:info@jmkin.ca)**