

MARCHE ACTIVE AVEC EXERCICES

Session Automne 2025 – Parc Jean-Paul Forand

Nouveauté => 2 programmes le jeudi matin

Programme – Débutant à Initié

- Intensité **légère à modérée**
- **Distances plus courtes**
- Intervalles avec exercices d'intensité **modérée**
- **Horaire : 9 h 30 à 10 h 20**

Programme – Intermédiaire à Avancé

- Intensité **modérée à élevée**
- **Distances plus grandes**
- Intervalles avec exercices d'intensité **plus importante**
- **Horaire : 8 h 30 à 9 h 20**

avec JESSICA MEUNIER, KINÉSIOLOGUE

NOMBRE DÉTERMINÉ D'INSCRIPTIONS :

Min 15 et Max 30 participants par programme

13 SORTIES POUR \$104/PERSONNE

Sujet à ajustement si le minimum n'est pas atteint

TOUS LES JEUDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 18 DÉCEMBRE

AU PARC J.P. FORAND

Exception : pas de séance le 6 novembre



INSCRIPTIONS AVANT LE 10 SEPTEMBRE



urriel : aaplushefford.ressources@gmail.com

Téléphone : 450-539-2258, poste 231

& PAIEMENTS OBLIGATOIRES

AVANT LE 17 SEPTEMBRE

PAR INTERAC - infos fournies lors de votre inscription

(Aucun remboursement après le 1^{er} cours)