

# MISE EN FORME POUR AÎNÉS

QUAND : Tous les mardis et jeudis de 9h00 à 9h45

OÙ : Au parc Roger-Rousseau (près des terrains de tennis)

PRIX : Gratuit

RÉSERVATION ou INFORMATIONS :

- Par téléphone au 514 351-2517 poste 104
- Par courriel à l'adresse suivante :  
[j.emond@sara-anjou.com](mailto:j.emond@sara-anjou.com)

AU PROGRAMME :

- Venez vous entraîner en groupe : Périodes d'échauffement, d'activité cardio-vasculaire, de raffermissement et d'étirements.

On vous attend avec votre tapis!

