

INFO LOISIRS

Saint-Joseph-du-Lac

Défi 20 jours pour bouger!



Cours en ligne
8-28 octobre



SAINT-JOSEPH-DU-LAC

DÉFI 1 8 au 28 octobre : Défi « cours en ligne»!

Calendrier ci-dessous.

DÉFI 2 11 octobre 2020 : Défi « entraînement en plein air»!
Marchez dans votre quartier, essayez les appareils d'entraînement à l'extérieur et profitez des installations municipales (tennis, soccer, etc.).

DÉFI 3 16 octobre : Défi « découvre un parc»!
Il y a 10 parcs et un belvédère sur le territoire! Sortez des sentiers battus pour les découvrir.

LIEN POUR ACCÉDER AUX COURS EN LIGNE :

<https://zoom.us/j/7158259252?pwd=NHltb3UvN2dLU2JLRXhLU01Scmpvdz09>

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---|---|---|--|-----------------------------|-------------------------------------|--------|
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 12 h Mise en forme 50 + | 10 |
| 11 | 12 18 h Bootcamp parent/enfant | 13 9 h 30 Mise en forme 65 + | 14 18 h 30 Zumba gold 19 h 45 Zumba | 15 19 h Mise en forme | 16 13 h Yoga | 17 |
| 18 10 h Danse 5-7 ans 11 h Danse 8-12 ans | 19 9 h 30 Yoga 65 + | 20 19 h Pilates | 21 9 h 30 Mise en forme 65 + 18 h Yoga parent/enfant | 22 14 h Stretching | 23 13 h Mise en forme 50 + | 24 |
| 25 | 26 9 h 30 Yoga 65 + | 27 18 h 30 Zumba gold 19 h 45 Zumba | 28 | 29 | 30 | 31 |



SAINT-JOSEPH-DU-LAC