



CLUB BON COEUR DE CHARLEVOIX

HORAIRE 28 AOÛT AU 3 DÉCEMBRE 2023

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10:00		ON S'ACTIVE POUR SA SANTÉ 10H À 10H30	VIE ACTIVE 10H À 11H	ON S'ACTIVE POUR SA SANTÉ 10H À 10H30	
11:00		MARCHE DÉTENTE 10H30 À 11H		MARCHE DÉTENTE 10H30 À 11H	
12:00					
13:00					
14:00					
15:00	CLUB DE MARCHÉ 13H30 À 14H30	BOUGER POUR SE DÉPASSER 13H30 À 14H30	CLUB DE MARCHÉ 13H30 À 14H30	BOUGER POUR SE DÉPASSER 13H30 À 14H30	
16:00					
17:00					
18:00					
19:00				MARCHE À LA BRUNANTE 19H À 20H	

Inscrivez-vous au 418 240-9999 ou au clubboncoeur@gmail.com



CLUB BON COEUR DE CHARLEVOIX

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS AUTOMNE

CLUB DE MARCHÉ

Horaire : *Lundi et mercredi de 13h30 à 14h30*

Point de rencontre *à l'arrière de la Maison Mère
au niveau de l'entrée du chemin des Soeurs*

Marche dynamique en groupe incluant des étirements actifs, du renforcement musculaire, de la technique de marche et des intervalles. Les séances sont d'une intensité modérée.

Inscription: Gratuit avec la cotisation annuelle au club au coût de 10\$

MARCHE DÉTENTE

Horaire: *Mardi et jeudi de 10h30 à 11h*

Point de rencontre *à l'arrière de la Maison Mère
au niveau de l'entrée du chemin des Soeurs*

Groupe de marche d'intensité légère incluant des exercices d'étirements et de relaxation. Cette activité est idéale pour les personnes désirant se remettre en forme.

Inscription: Gratuit avec la cotisation annuelle au club au coût de 10\$

Inscrivez-vous au 418 240-9999 ou au clubboncoeur@gmail.com



CLUB BON COEUR DE CHARLEVOIX

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS AUTOMNE

ON S'ACTIVE POUR SA SANTÉ

Horaire: *Mardi et jeudi de 10h à 10h30*

Point de rencontre *au local du club, soit à la Maison Mère au 63 Rue Ambroise Fafard, local 2317-B*

Activité de groupe pour la remise en forme. Ces ateliers sont d'intensité légère à modéré et ils incluent en autres des étirements actifs, du vélo stationnaire et du renforcement musculaire. Ces séances visent un maintien ou une amélioration de la condition physique et elles sont parfaitement adaptés pour les personnes composant avec l'arthrose.

Inscription: Forfait de 140\$ pour la participation aux deux séances hebdomadaire ou 70\$ pour la participation à une seule séance hebdomadaire.

BOUGER POUR SE DÉPASSER

Horaire: *Mardi et jeudi de 13h30 à 14h30*

Point de rencontre *au local du club, soit à la Maison Mère au 63 Rue Ambroise Fafard, local 2317-B*

Activité de groupe d'intensité modérée à élevée. Ces séances peuvent inclure de la course, de la marche dynamique, du renforcement musculaire et du vélo stationnaire.

Ces ateliers sont destinés aux personnes désirant augmenter leur capacité cardio respiratoire et qui désirent se dépasser physiquement au niveau de l'entraînement.

Inscription: Forfait de 140\$ pour la participation aux deux séances hebdomadaire ou 70\$ pour la participation à une seule séance hebdomadaire.



CLUB BON COEUR DE CHARLEVOIX

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS AUTOMNE

VIE ACTIVE

Horaire: Mercredi de 10h à 11h

Point de rencontre au local du club, soit à la Maison Mère au 63 Rue Ambroise Fafard, local 2317-B

Séances de groupe d'intensité légère à modérée combinant des exercices d'aérobic et de flexibilité ainsi que du renforcement musculaire. Cette activité est idéale pour les personnes désirant se remettre en forme au son de la musique.

Inscription: Gratuit avec la cotisation annuelle au club au coût de 10\$

MARCHE À LA BRUNANTE

Horaire: Jeudi de 19h à 20h

Point de rencontre à l'arrière de la Maison Mère au niveau de l'entrée du chemin des Soeurs

Groupe de marche d'intensité légère à modérée incluant des étirements actifs, du renforcement musculaire et de la technique de marche.

Marcher ensemble pour le plaisir de se rencontrer et d'être actif au rythme du soleil couchant.

Inscription: Gratuit avec la cotisation annuelle au club au coût de 10\$

Inscrivez-vous au 418 240-9999 ou au clubboncoeur@gmail.com