



Cours VIE ACTIVE - Session d'automne 2021 Pour les 60 ans et plus - Inscriptions

Descriptif du cours :

Il s'agit d'un cours qui est adapté aux besoins et niveau de chacun des participants. Exercices simples d'équilibre, d'étirement, d'assouplissement et de musculation. Quelques exercices cardiovasculaires. Le tout dans une atmosphère détendue. Pour bouger et le bien-être général.

- Clientèle visée :** Pour les personnes âgées de 60 ans et plus
- Nom de la professeure :** Danielle Tessier de Roxton Falls
Enseignante retraitée
J'ai un grand intérêt pour le bien-être général, pour la santé physique et la mise en forme.
- Début des cours :** Les cours auront lieu **tous les mardis**
De 13h30 à 14h45
Du 28 septembre au 30 novembre (10 semaines)
- Lieu :** Centre Communautaire
125, rue de l'Église, Roxton Falls, J0H1E0
- Coût :** **60,00 \$¹ taxes incluses** par adulte payable par chèque ou comptant **lors du 1er cours en un (1) seul versement**
Chaque participant à droit un (1) cours d'essai. Après ce cours d'essai, aucun remboursement ne sera accordé, sauf sur la présentation d'un billet de médecin.
- Matériel nécessaire :** Vêtement et chaussure confortables, bouteille d'eau, serviette.

Preuves Vaccinale obligatoire pour l'inscription

Inscription – Au 1^{er} cours le 28 septembre 2021 si plus tard contactez loisirsroxtton@live.fr ou (450) 548-5832
COURS VIE ACTIVE – Automne 2021

Par courriel loisirsroxtton@live.fr ou par la poste au 240, rue St-Nicolas à Roxton Falls, J0H 1E0
Ou en vous inscrivant en ligne : www.loisirsroxttonfalls.ca « Activités/Cours Vie Active » au bas de la page

Nom et prénom	Âge	Sexe
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Numéro de téléphone, adresse et courriel		

*Note : Prenez note qu'advenant un nombre insuffisant d'inscriptions, le cours pourra être annulé.
Une limitation de responsabilité devra être signée au premier cours par le participant.*

¹ Les prix mentionnés sont applicables pour les résidents de Roxton Falls. Pour connaître les prix pour les non-résidents, ainsi que pour connaître les règles d'inscriptions en cours de session, veuillez-vous informer auprès des représentants des Loisirs de Roxton Falls (450) 548-5832 ou loisirsroxtton@live.fr – les prix en vigueur sont ceux adoptés en vertu de la *Politique interne des inscriptions des non-résidents et autres inscriptions*, adoptée par le conseil d'administration en novembre 2017.