

## **Entraînement extérieur en circuit 50+ Gratuit**

Circuit musco-cardio en 5 stations: échauffement, cardio, muscles, étirements...

Une invitation à bouger en groupe et à expérimenter des activités variées à l'extérieur. Pas d'annulation, en cas d'intempérie, nous irons à l'intérieur.

### **Inscription obligatoire**

#### **Mercredi 16 et 23 octobre**

Armagh, Parc municipal  
5, rue de la Salle à 10h

#### **Mercredi 30 oct et 6 novembre**

Ste-Claire, Complexe sportif, culturel  
160, rue de l'Église à 10h

#### **Mercredi 13 et 20 novembre**

Beaumont, Parc de Vincennes  
422, route du Fleuve à 10h

#### **Mercredi 27 novembre et 4 décembre**

St-Gervais, Centre socio-culturel  
176, rue Nadeau à 10h.