

ACTIVITÉS 26 | 27 février HIVERNALES

AVEC

PERFORMANCE C2

PAIRE de raquettes Louis Garneau de
grandeur Adulte à gagner ainsi que
plusieurs prix de participation.

Vendredi 26 février

18h: Patinage pour toute la famille

20h30: Feu de joie sur l'anneau de glace

*Apportez vos couvertures, vos chaises et
vos guimauves!

Samedi 27 février

13h à 13h30 : Cardio-Traîneau (Parents et bébé)

Marche rapide avec traîneau mettant l'accent sur les fesses, les cuisses et les abdominaux. Très énergisant!

13h30 à 14 h : Marche musclée (Parents-enfants)

Marche pour parents et enfants dans un magnifique décor! Musculation fonctionnelle par l'utilisation de la résistance du corps, des élastiques et de la stabilité.

14 h à 14 h 30 : Circuit cardio/musculaire (Adultes!)

Faites travailler votre cœur et vos muscles dans un circuit de marche rapide ou de jogging. Travail cardio vasculaire par intervalles.

14 h 30 à 15 h : Yoga Extérieur : À découvrir!

Le yoga améliore la souplesse, apaise le mental et donne de l'énergie. Il nous permet de faire une pause "anti-stress".

Tous les départs se font à la patinoire municipale de Scott (34, 6e rue)

Activités gratuites pour tous!

**Renseignez-vous auprès de Marie-Michèle Benoit au
service des loisirs au 418.387.2037**