

CLUB DE MARCHE 2018 mardi et jeudi 9h30 au Parc Veilleux

| <u>DATE</u> | <u>THÈME</u> | <u>ACCESSOIRES REQUIS</u> |
|-----------------------|---|----------------------------|
| Mardi le 12 juin | Routine dynamique | |
| Jeudi le 14 juin | Méridiens et Taichi Animé par Christine Veilleux | |
| Mardi le 19 juin | Intervalles de marche | |
| Jeudi le 21 juin | Exercices bas du dos | Tapis de yoga (si beau) |
| Mardi le 26 juin | Élastiques | Fourni ou apportez vôtre |
| Jeudi le 28 juin | Routine extérieures | |
| Mardi le 3 juillet | Routines exercices | |
| Jeudi le 5 juillet | Exercices pilates | Tapis de yoga (si beau) |
| Mardi le 10 juillet | CÂLINS GRATUITS | |
| Jeudi le 12 juillet | Routine exercices | |
| Mardi le 14 août | Intervalles de marche | |
| Mardi le 21 août | Trouver une cicatrice sur soi Élastiques | Fourni ou apportez vôtre |
| Mardi le 28 août | Routine tout le corps | Apportez-vous 2 poids |
| Mardi le 4 septembre | Marche Afghane animé par Céline Jacques | |
| Mardi le 11 septembre | Gainage | Tapis de yoga (si beau) |
| Mardi le 18 septembre | Intervalles de marche | |
| Mardi le 25 septembre | Yoga doigt, yeux et visage | Tapis de yoga (si beau) |
| Mardi le 2 octobre | Routine tout le corps | Balle anti-stress (fourni) |

PRÉVOIR CETTE ANNÉE DANS VOTRE AUTO : TAPIS DE YOGA ET 2 POIDS LIBRES DE 2-3 OU 5

LIVRES CHAQUE. En cas de pluie, on va remettre à une date ultérieure.