



## ACTIVITÉS POUR LES ÂÎNÉS

| SEMAINE                     | LUNDI                         | MARDI                     | MERCREDI                | JEUDI                     | VENREDI                       |
|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| 7 au 11 fév                 | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (N)<br>11 h – 12 h  | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |
| 14 au 18 fév                | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (PV)<br>11 h – 12 h | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |
| 21 au 25 fév                | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (N)<br>11 h – 12 h  | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |
| 28 au 4 mars                | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (PV)<br>11 h – 12 h | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |
| 7 au 11 mars                | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (N)<br>11 h – 12 h  | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |
| 14 au 18 mars               | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (PV)<br>11 h – 12 h | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |
| 21 au 25 mars               | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (N)<br>11 h – 12 h  | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |
| 28 au 1 <sup>er</sup> avril | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (PV)<br>11 h – 12 h | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |
| 4 au 8 avril                | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (N)<br>11 h – 12 h  | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |
| 11 au 15 avril              | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (PV)<br>11 h – 12 h | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |
| 18 au 22 avril              | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (N)<br>11 h – 12 h  | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |
| 25 au 29 avril              | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (PV)<br>11 h – 12 h | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |
| 2 au 6 mai                  | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (N)<br>11 h – 12 h  | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |
| 9 au 13 mai                 | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (PV)<br>11 h – 12 h | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |
| 16 au 20 mai                | GYM (PR)<br>10 h 30 – 11 h 30 | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | GYM (N)<br>11 h – 12 h  | MARCHE (N)<br>10 h – 12 h | YOGA (PV)<br>9 h 30 – 10 h 30 |

Voici ci-dessus le calendrier des activités qui seront offertes gratuitement aux aînés à partir du lundi 7 février et jusqu'au vendredi 20 mai 2022.

### Légende

**(PR)** : Salle Multifonctionnelle, 706 rue Principale, Petit-Rocher

**(N)** : Sportplexe Richelieu, 118 rue du Parc, Nigadoo

**(PV)** : Salle municipale, 375 rue Principale, Pointe-Verte

Tous les lundis, les cours de gym se feront à la salle multifonctionnelle de Petit-Rocher de 10 h 30 à 11 h 30.

Les mardis et jeudis, la marche intérieure sera ouverte de 10 h à midi au Sportplexe Richelieu de Nigadoo.

Les mercredis, les cours de gym seront offerts de 11 h à midi, en alternance entre le Sportplexe Richelieu de Nigadoo et la salle communautaire de Pointe-Verte.

Les vendredis, les cours de yoga seront offerts à la salle communautaire de Pointe-Verte de 9 h 30 à 10 h 30.

**Veillez noter qu'en raison des restrictions imposées par la santé publique dues à la COVID-19, la preuve de la double vaccination sera exigée pour participer aux activités. De plus, le port du masque et la distanciation sociale seront obligatoires.**

**Nous vous remercions de votre coopération.**

*Ces activités sont offertes gratuitement par les municipalités de Nigadoo, Petit-Rocher et Pointe-Verte et par les comités MADA (Municipalité Amie Des Aînés) des villages de Nigadoo et Pointe-Verte.*

*Nous tenons à souligner que ses activités sont rendues possibles grâce au support de la province du Nouveau-Brunswick avec son programme de subvention des communautés actives.*