



ACTIVITÉS POUR LES ÂÎNÉS

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