

COLLECTIVITÉS EN SANTÉ POUR LES AÎNÉES

REJOIGNEZ-NOUS POUR UNE SÉRIE D'ACTIVITÉS GRATUITES!
OCTOBRE 2023

DANSE EN LIGNE



DANSEZ ET EXPRIMEZ-VOUS AVEC DE LA MUSIQUE DISCO, DES VIEUX MORCEAUX, DE LA SOUL, DU JAZZ, DE LA MUSIQUE LATINE, ET MÊME DE LA MUSIQUE INTERNATIONALE.

OÙ? PARC SQAURE SAINT-LOUIS

QUAND? LE 10 ET 24 OCTOBRE

À QUELLE HEURE? 3H00-4H00

GROUPE DE FITNESS URBAIN



JOIGNEZ-NOUS POUR UN GROUPE DE MARCHÉ AU CENTRE-VILLE AVEC ÉTIREMENTS ET EXERCICES DIRIGÉ PAR UN ENTRAÎNEUR PERSONNEL. N'OUBLIEZ PAS VOTRE BOUTEILLE D'EAU!

OÙ? LA PORTE JAUNE (3625 RUE AYLNER)

QUAND? LE 23 OCTOBRE

À QUELLE HEURE? 10H30- 11H30

MOUVEMENT CULTUREL



DÉCOUVREZ LA JOIE DU MOUVEMENT ET DE L'EXPRESSION PERSONNELLE. NOUS DONNERONS VIE À LA POÉSIE À TRAVERS NOTRE CORPS.

OÙ? PERCY WALTERS PARK

QUAND? LE 12 ET 26 OCTOBRE

À QUELLE HEURE? 3H00-4H00



EN CAS DE PLUIE L'ACTIVITÉ SERA DÉPLACÉE À "THE HIVE" À LA PORTE JAUNE (3625, RUE AYLNER, MONTRÉAL).

HEALTHY COMMUNITIES FOR SENIORS

JOIN US FOR A SERIES OF FREE ACTIVITIES!
OCTOBER 2023

LINE DANCING



DANCE AND EXPRESS YOURSELF TO DISCO, OLDIES, SOUL, JAZZ, LATIN, AND EVEN INTERNATIONAL MUSIC.

WHERE? SQUARE SAINT-LOUIS PARC

WHEN? OCTOBER 10TH & 24TH

TIME? 3:00-4:00PM

URBAN FITNESS



JOIN US FOR A GROUP WALK AROUND THE CITY WITH STRETCHING AND EXERCISES LED BY A PERSONAL TRAINER. DON'T FORGET YOUR WATER BOTTLE!

WHERE? THE YELLOW DOOR (3625 AYLMEY)

WHEN? OCTOBER 23RD, 2023

TIME? 10:30- 11:30 AM

CULTURAL MOVEMENT



UNLOCK THE JOY OF MOVEMENT AND SELF-EXPRESSION. WE WILL BRING POETRY TO LIFE THROUGH OUR BODIES.

WHERE? PERCY WALTERS PARK

WHEN? OCTOBER 12TH AND 26TH

TIME? 3:00-4:00PM



IN THE EVENT OF RAIN, THE ACTIVITY WILL BE RELOCATED TO THE HIVE AT THE YELLOW DOOR OFFICE (3625 AYLMEY STREET, MONTREAL).