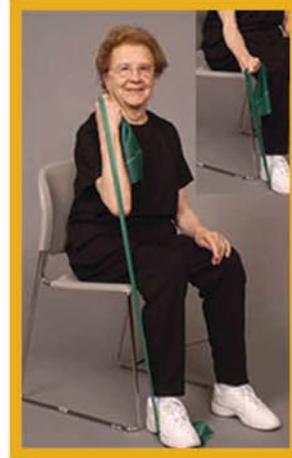


Introduction

à la musculation



QUOI?

Sessions d'une heure pour connaître les principes de base de la musculation avec bande élastique et pratiquer des exercices pour toutes les régions du corps.

POUR QUI?

Les adultes de tous âges

GRATUIT

QUAND?

Les lundis et mercredis
dès le 23 janvier 2017
de 9 h 30 à 10 h 30

OÙ?

Club âge d'or 50
421, boul. Cartier, Hawkesbury
613 632-8294