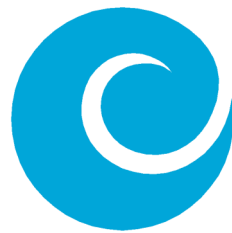


# PROGRAMMES D'EXERCICES | EXERCISES PROGRAMS

Offerts à Crysler et Embrun



Centre de santé  
communautaire  
de l'Estrie



## Cours de cardio

Matériel requis: poids de 1 lb ou 2 lbs et  
une marche d'aérobic (step)

Date: les lundis du 16 janvier au 27 mars 2017

Heure: 10 h 30 à 11 h 30

Lieu: Centre communautaire de Crysler

## Cardio class

Required material: 1 or 2 lbs weights and  
an aerobic step

Date: Mondays from January 16 to March 27, 2017

Time: 10:30 a.m. to 11:30 a.m.

Place: Crysler Community Center

## Cours de flexibilité et mobilité

Matériel requis: Petit matelas et ballon (de type  
ballon chasseur)

Date: les mardis du 17 janvier au 28 mars 2017

Heure: 13 h à 14 h

Lieu: Salle en haut de l'aréna d'Embrun

## Flexibility and mobility class

Required material: Small mat and a dodge ball

Date: Tuesdays from January 17 to March 28, 2017

Time: 1:00 p.m. to 2:00 p.m.

Place: 2nd floor room at the Embrun arena

## Cours de musculation avec ballon d'exercice

Matériel requis: Balle d'exercice et poids de 1 lb ou 2 lbs

Date: les jeudis du 19 janvier au 30 mars 2017

Heure: 13 h à 14 h

Lieu: Salle en haut de l'aréna d'Embrun

## Strength training class with exercise ball

Required material: Exercise ball and 1 or 2 lbs weights

Date: Thursdays from January 19 to March 30, 2017

Time: 1:00 p.m. to 2:00 p.m.

Place: 2nd floor room at the Embrun arena

## Cours de marche et/ou course

Matériel requis: Podomètre

Date: les jeudis du 19 janvier au 4 mai 2017

Heure: 11 h à 12 h

Lieu: Patinoire de Crysler - *non chauffée*

## Walking and/or running class

Required material: Podometer

Date: Thursdays from January 19 to May 4, 2017

Heure: 11:00 a.m. to 12:00 p.m.

Lieu: Crysler Ice Rink - *not heated*

**INSCRIPTIONS SUR PLACE - SANS FRAIS | REGISTRATION ON SITE - FREE OF CHARGES**  
**Information: Martin Hébert 613 987-2683**