

Loisirs et Culture

Recreation and Culture

TOWN OF 
PINCOURT

MOUVEMENT CONSCIENT ANTI-STRESS 50 ANS ET +	
Description	Ce cours est une approche globale de prévention qui utilise des enchaînements de mouvements simples et doux permettant de délier progressivement les tensions, de faire circuler l'énergie et de libérer la respiration. Une façon de bouger en pleine conscience respectant son rythme, sans douleur.
Catégorie	Adultes 50 ans et plus
Horaire	Jeudi : 19 h à 20 h 15
Durée	4 ateliers thématiques 1- Atelier: "Améliorer la santé de mon dos". Date: jeudi le 15 septembre 2- Atelier: "Retrouver un sommeil réparateur". Date: jeudi le 13 octobre 3- Atelier: "Dénouer ma nuque, mes épaules et mes hanches". Date: jeudi le 10 novembre 4- Atelier: "Assurer mon équilibre avec des jambes bien ancrées". Date: jeudi le 8 décembre
Coût	15 \$ par cours résident ou 52 \$ pour les 4 ateliers résident 17 \$ par cours non-résident ou 60 \$ pour les 4 ateliers non-résident
Lieu	Omni-Centre
Inscription	EN LIGNE Résidents: 25 août au 11 septembre : 1 ^{er} au 11 septembre Non-résidents
Information	Josée Maltais 514 453-8981 ext. 229 1 tapis de yoga 2 balles de tennis 1 petit coussin pour la tête 1 serviette ou petite couverture Place limitée Nombre minimum et maximum par activité

Loisirs et Culture

Recreation and Culture



CONSCIOUS ANTI-STRESS MOVEMENT 50 YEARS AND OVER	
Description	This class is a global approach to prevention that uses simple and gentle movement sequences to progressively release tension, circulate energy and free the breath. A way to move with full awareness respecting one's rhythm, without pain.
Category	Adults 50 years and over
Schedule	Thursday 7:00 p.m. to 8:15 p.m.
Duration	4 thematic workshops 1- Workshop: "Improving the health of my back". Date: Thursday September 15 2- Workshop: "Recovering a restful sleep". Date: Thursday, October 13 3- Workshop: "Unlock my neck, shoulders and hips". Date: Thursday, November 10 4- Workshop: "Ensure my balance with well anchored legs". Date: Thursday, December 8
Cost	15 per resident course or \$52 for the 4 resident workshops 17 per non-resident course or \$60 for the 4 non-resident workshops
Location	Omni-Centre
Registration	Online Residents : August 25 to September 11 Non-residents : September 1 st to 11th
Information	Josée Maltais 514 453-8981 ext. 229 - 1 yoga mat - 2 tennis balls - 1 small pillow for the head - 1 towel or small blanket Place are limited Minimum and maximum number of participants required per activity.