



VIEILLIR ACTIF ET EN SANTÉ

avec Nicole Houle
instructrice

Cours d'exercice physique qui met l'accent sur l'amplitude de mouvements requis au quotidien avec une attention particulière sur la mobilité, la stabilité et l'équilibre.

Les exercices se feront debout et au sol et les participants auront le choix d'utiliser une chaise au besoin.



**SÉRIE DE 8 COURS
AU COÛT DE 65 \$**

**DÉBUTE LE 22 AVRIL
À 10 H**

Maximum de 10 participants
Inscrivez-vous dès maintenant :



613 834-6808



info@rafo.ca

3349 ch Navan, Ottawa ON K1W 0K7
www.rafo.ca