

À tous les membres de l'APRFAE-Outaouais

Septembre approche à grands pas... et c'est le temps de s'inscrire à différents cours pour l'automne.

Pour une quatrième année, l'APRFAE vous offre, une rencontre hebdomadaire pour un cours de tai-chi qui commencera en octobre.

Le tai-chi c'est la détente dans le mouvement. Il apporte des effets bénéfiques sur la santé. La pratique régulière de cette activité améliore la flexibilité et l'équilibre, augmente la force, aide à la circulation sanguine et apaise l'esprit. La concentration est également requise pour apprendre les mouvements de la routine.

Coût: 80\$ pour une bonne cause.

Tout l'argent amassé ira entièrement à la Fondation de la maison Mathieu-Froment-Savoie

À quoi servent les dons? : www.fondationmfs.org

Horaire : les **lundis**, du 8 octobre 2018 au 17 décembre 2018 à 10h00 (**groupe avancé**)
les **mercredis** du 10 octobre au 19 décembre 2018 à 10h00 (**groupe débutant**)

Endroit : Maison Mathieu-Froment-Savoie,
171, rue Nicolet, secteur Hull, Gatineau

Si vous êtes intéressé, communiquez avec:

Diane Ross au [819.923.3426](tel:819.923.3426) cell.

Courriel: podivideotron.ca

Un rayon de soleil... Di@ne