

Dimanche	Lundi 18 h 30	Mardi 9 h 00	Mercredi 18 h 30	Jeudi 9 h 00	Vendredi	Samedi
					1	2
3	4	5	6 centre- ville St- Hyacinthe	7	8	9
10	11	12	13	14 St- Valentin	15	16
17	18	19 Parc des Salines	20	21	22	23
24	25	26 Conférence	27	28		

Il y aura du TAI CHI à 8 h 30, les mardis et jeudis avant la marche de 9 h 00 au Complexe sportif Desjardins.

Le 26 février, il y aura une conférence à **9 h 30** aînés-avisés avec la FADOQ Richelieu-Yamaska * **Dans la peau d'un aîné*** (confirmer votre présence) pas de tai chi, ni de marche ce jour

Sorties : Le mercredi le 6 février – Centre-ville Saint-Hyacinthe (départ 18h30)
Le mardi 19 février – Parc des Salines

Saviez-vous qu'au-delà des effets physiques, l'exercice a aussi des bienfaits pour la santé mentale?

Gervaise Beauregard