



# SÉRIE D'EXERCICES VIENS BOUGER !

Série d'exercices physiques de renforcement, de cardio léger, d'agilité, et d'étirement pour mieux vivre et prévenir les chutes.

**DU LUNDI AU JEUDI À 11 H 05**

**NOUVELLE SÉRIE DE 11 SEMAINES  
(44 SESSIONS) AU COÛT DE 85 \$**

**DÉBUTE LE LUNDI 13 JANVIER**

**POUR S'INSCRIRE**



613 834-6808



info@rafo.ca



www.rafo.ca

**OFFERT EN  
VIRTUEL  
SEULEMENT**