

À venir – cours et activités

Cours de cuisine...

Ca vous intéresse??

Soyez attentifs aux suggestions
du chef Thierry Deletrez
pour 2010

Plus de détails dès le 18 janvier

Club espagnol...

Rencontres de conversation en
espagnol (niveau avancé) en petit
groupe.

- Variété de thématiques

Plus de détails dès janvier.

Aquaforme...

Dès janvier à l'UQO

Les cours débuteront en janvier.

**Plus de détails dès le 1er
décembre.**

Conférences à venir...

- L'abus de médicaments et la
toxicomanie chez les aînés.

- Les marches boursiers; évolution
des marchés depuis 2009

Plus de détails en janvier 2010

Aquaforme 55+

Lundi, 9h30 à 10h30 11 janv. au 19 avril (congé 5 avril) = 118 \$

Pour les 55 ans et plus, conditionnement physique d'intensité moyenne, en piscine adaptée. Cette activité dirigée et en groupe comporte des exercices cardiovasculaires et la présence de l'eau permet un renforcement musculaire complet sans impact, idéale pour les gens atteints d'ostéoporose, d'arthrite ou de problèmes de dos. Ce prix comprend une vignette de stationnement, utilisable pour ce cours exclusivement. Elle vous sera remise lors de votre premier cours. **Formateurs:** Les animateurs possèdent tous une accréditation en RCR et premiers soins. **Durée :** 14 sem. x 1h = 14h **Lieu :** À la piscine de l'Université du Québec en Outaouais, 283, boul. Alexandre-Taché - secteur Hull. **Durée:** Participation min. (13) Participation max. (20)

Retour