



ACTION COMMUNAUTAIRE
Lac-Brome

FALL SENIOR ACTIVITIES

at Centre Lac-Brome

MONDAY

OCTOBER 19 TO 7 DÉCEMBER



10 AM TO 11 AM

LINE DANCING

WITH DEBBIE



2 PM TO 3 PM

STRENGTH AND STABILITY

WITH JENNIFER

TUESDAY

SEPTEMBER 29 TO DECEMBER 8



6 PM TO 8 PM

KNITTING AND CROCHET

WITH BELINDA

WEDNESDAY

OCTOBER 21 TO DECEMBER 9



10 AM TO 11 AM

ZUMBA

WITH DEBBIE

THURSDAY

OCTOBER 22 TO DECEMBER 10



10:15 AM TO 11:15 AM

FUNCTIONAL TRAINING WITH BANDS

WITH CHRIS

FRIDAY

OCTOBER 16 TO DECEMBER 4



10 AM TO 11 AM

TAI-CHI ET QIGONG

WITH ERIC

SPECIAL ACTIVITY

SEPTEMBER 17 TO 18



9 AM TO NOON

COLLECTIVE KITCHEN

FOR MORE INFORMATION :

Marta Gubert Gomes, Senior Activities Coordinator

aines-seniors@aclb.ca



ACTION COMMUNAUTAIRE
Lac-Brome

ACTIVITÉS D'AUTOMNE POUR LES ÂÎNÉS

au Centre Lac-Brome

LUNDI

DU 19 OCTOBRE AU 7 DÉCEMBRE



10 H À 11 H

DANSE EN LIGNE

AVEC DEBBIE



14 H À 15 H

MUSCULATION ET STABILITÉ

AVEC JENNIFER

MARDI

DU SEPTEMBRE 29 AU 8 DÉCEMBRE



18 H À 20 H

TRICOT ET CROCHET

AVEC BELINDA

MERCREDI

DU 21 OCTOBRE AU 9 DÉCEMBRE



10 H À 11 H

ZUMBA

AVEC DEBBIE

JEUDI

DU 22 OCTOBRE AU 10 DÉCEMBRE



10 H 15 À 11 H 15

ENTRAÎNEMENT AVEC

ELASTIQUES

AVEC CHRIS

VENDREDI

DU 16 OCTOBRE AU 4 DÉCEMBRE



10 H À 11 H

TAI-CHI ET QI GONG

AVEC ERIC

ACTIVITÉ SPÉCIALE
17 ET 18 SEPTEMBRE



9 H À MIDI

CUISINE COLLECTIVE

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

Marta Gubert Gomes, coordonnatrice des activités pour aînés
aines-seniors@aclb.ca