

EPO

Exercices de Prévention de l'Ostéoporose

Comme par les années passées les sessions d'exercices se poursuivent à la Salle du Conseil de Ville tous les avant-midis du lundi au vendredi. La FADOQ les Deux Monts fait tout en son possible pour satisfaire le plus grand nombre mais nous sommes tributaires de la disponibilité des animateurs et des salles.

Nous innovons cette année avec une activité d'exercices sur chaise les lundi matin. Le groupe est complet pour le moment, si des places se libèrent nous vous le ferons savoir.

Nous vous souhaitons un bel automne tout en mouvement.

	JOUR	DISPONIBILITÉ	DATE	HEURES	
Exercices sur chaise	Lundi	Complet	14 sept	09h30 à 10h30	
EPO	Mardi et jeudi	Complet	15 sept	09h30 à 10h45	Dominique Maheux
EPO	Mardi et jeudi	Complet	15 sept	10h50 à 12h00	Dominique Maheux
EPO	Mercredi	Complet	16 sept	09h30 à 10h45	Vidéo
EPO	Mercredi	9 places	16 sept	10h40 à 12h00	Vidéo
EPO	Vendredi	Complet	25 sept	09h30 à 10h45	Vidéo
EPO	Vendredi	10 places	25 sept	10h40 à 12h00	Vidéo