

NOUVEAU AU CLUB JEUNE AIRE :
≡Le Programme Minifit≡

Annie Brault, ancienne gymnaste du Club Jeune Aire et entraîneure certifiée depuis plus de 10 ans a conçu un **cours pour les mamans et leur bébé**, en collaboration avec le thérapeute sportif de la Clinique Désir Athlétique.

Le programme d'exercices gymniques doux, permet aux mères de se remettre en forme tout en offrant du plaisir à leur enfant avec des jeux adaptés aux 6 à 18 mois.

Avec le Programme Minifit, les nouvelles mamans pourront profiter d'une expérience de bien-être avec leur bébé en augmentant leur force et en sculptant le ventre, les fesses, les jambes, les bras... En terminant, vous pourrez vous accorder la *Pause Maman* avec d'autres mères en sirotant un bon p'tit café.

Programme Minifit #1 : Maman et bébé âgé de 4 à 12 mois

(Bébés qui peuvent tenir leur tête et qui ne marchent pas)

Programme Minifit #2 : Maman et Bébé âgé de 12 à 18 Mois

(Bébés qui peuvent Marcher ou ramper rapidement)

Maman Hop! Bébé Roulant – Juin à Août

(Cours Estival à l'extérieur pour Maman et Bébé dans sa poussette)

Durée du cours : 1h30 pour une période de 15 semaines

Exercices : 60 min Pause Maman : 30 min

Pour plus d'informations Club Jeune Aire 514-367-6539

Inscriptions : Vendredi et Samedi 5 et 6 Septembre

Centre Dollard St-Laurent 707, 75ième avenue, Ville Lasalle



