



Maison de la Famille
des
Pays-d'en-Haut

La Maison de la Famille des Pays-d'en-Haut

désire vous confirmer les dates pour les cours de
yoga prénatal offerts au cours de l'automne au

480, rue des Capucines
Sainte-Adèle

Augmentez votre
concentration et prati-
quez une respiration
adaptée à la femme
enceinte et à son bébé

La durée du cours est de 2
heures, soit de 13h30 à 15h30.
Cette activité est offerte aux
membres* seulement et vous
devez vous inscrire car les
places sont limitées.



Voici les dates où vous pourrez chatouiller des
muscles devenus paresseux et souvent non utilisés.

21 septembre
5, 19 octobre
2, 16, 30 novembre

Nous vous suggérons de porter des vêtements
confortables pour faciliter les mouvements.

*carte de membre 20\$ valide du 1er avril au 31 mars de l'année en cours.

En cas d'intempérie, veuillez téléphoner au 450 229-3354

Maison de la Famille des Pays-d'en-Haut
480, rue des Capucines, Sainte-Adèle (Québec) J8B 1W5

Pour informations et réservations
450 229-3354