

A group of women are seen from behind, pushing their strollers along a paved path that winds through a lush green forest. The women are dressed in athletic wear, and the scene is bright and sunny. The path is shaded by the trees, and the overall atmosphere is peaceful and active.

COURS MAMAN-BÉBÉ

# POUSSETTE

au sentier multifonctionnel ou au Participarc

**MARDI 10h30**

**GYM**  
**OXYGENE+**

**Marie-Philippe Vachon, kinésiologue, donnera ce cours combinant marche rapide/course et exercices musculaires, vous pourrez vous remettre en forme grâce aux exercices spécialement conçus pour les nouvelles mamans (à partir de 3 mois post-partum); les femmes enceintes sont aussi les bienvenues (avec l'accord du médecin) !**