

# PROGRAMMATION PARENT/BÉBÉ

## CARDIO-POUSSETTE

S'entraîner en compagnie de votre bébé et d'autres mamans pourquoi pas. Nous savons que vous voulez le meilleur pour votre bébé et vous-même. Quoi de mieux que de faire confiance aux fondateurs du mouvement qui ont choisi de se pencher sur le bien-être de ces femmes qui vivent une période de leur vie toute spéciale.

<b>DATE</b>	13 septembre au 1 novembre 2017
<b>DURÉE</b>	8 semaines
<b>LIEU</b>	Centre communautaire René-Després (15 rue St-Paul)
<b>COÛT</b>	Résidents : 90\$ / Non-résidents : 105\$
<b>HORAIRE</b>	10h00 à 11h00
<b>INSCRIPTIONS</b>	Ville de Charlemagne

## AQUA-POUSSETTE

maman et bébé 2 mois et Aqua forme prénatal  
Un cours combiné d'aqua forme dans un bassin sans partie creuse dont l'eau est maintenue à 88 degrés. Le cours d'aqua poussette comprend une partie d'exercices pour maman et des activités d'acclimatation à l'eau pour bébé.

<b>DATE</b>	<b>Session 1</b> : 4 septembre / inscription à partir du 21 août <b>Session 2</b> : 23 octobre / inscription à partir du 7 octobre
<b>DURÉE</b>	7 semaines
<b>LIEU</b>	Centre aquatique de Le Gardeur
<b>COÛT</b>	Résidents : 120\$ (Rabais de 15\$ pour les résidents de Charlemagne de 18 ans et -)
<b>HORAIRE</b>	Variable
<b>INSCRIPTIONS</b>	Centre aquatique Le Gardeur, (450) 581-2049

## MATINÉE AVEC BÉBÉ!

Une matinée pour sociabiliser et bouger entre mamans (ou papas) et bébés! Sur place, vous trouverez du matériel pour permettre à l'enfant se s'amuser en toute sécurité, tandis que vous pourrez faire la rencontre de maman qui habite près de chez vous. La présence d'un parent est obligatoire pour assurer la surveillance et la discipline des enfants. Aucune inscription requise.

<b>DATE</b>	25 septembre au 11 décembre
<b>DURÉE</b>	10 semaines (pas d'activité le 9 octobre et le 13 novembre en raison de congés fériés)
<b>LIEU</b>	Chalet Médéric-Lebeau, 165, rue Ste-Marie
<b>COÛT</b>	Gratuit
<b>HORAIRE</b>	9h30 à 11h30

