

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



# NEW AT CLUB JEUNE AIRE:

## ≡The Minifit Program≡

Annie Brault, former gymnast of Club Jeune Aire and Coach for over 10 years designed a **class for Mommies and Babies** in collaboration with the sports therapist from the Clinic Athletic Desir.

This program is based on light gymnastic exercises to bring fitness and balance to new mothers as they bond with their infant through exercises and games for babies 6 to 18 month of age

Through the Minifit Program, moms can experience a sense of well being with their babies while gaining strength and toning of the abdominals, legs, buttocks, arms...After the exercises, treat yourself to the *Mommy Break* and have a cup of coffee while chatting with other moms.

*This class is for mothers and babies between 6 and 12 month of age upon registration*

Length of Class: 1:30 for duration of 15 weeks

Exercises 60 min Mommy Break 30min

Monday 10:30am to Noon & Thursday 2:00pm to 3:30pm

\$165.00 (tax included)

For more information 514-268-7801 (or Club Jeune Aire 514-367-6539)

Registration: Friday, February 1<sup>st</sup> from 5 to 8pm and Saturday, February 2<sup>nd</sup> from 12 to 4pm  
Centre Dollard St-Laurent 707, 75ième avenue, Ville Lasalle

Le Programme Minifit  
514-268-7801

Le Programme Minifit  
514-268-7801

Le Programme Minifit  
514-268-7801

Le Programme Minifit  
514-268-7801

Le Programme Minifit  
514-268-7801

Le Programme Minifit  
514-268-7801

Le Programme Minifit  
514-268-7801

Le Programme Minifit  
514-268-7801

Le Programme Minifit  
514-268-7801

Le Programme Minifit  
514-268-7801

Le Programme Minifit  
514-268-7801

Le Programme Minifit  
514-268-7801

Le Programme Minifit  
514-268-7801

Le Programme Minifit  
514-268-7801