

Comme le temps passe vite! Nous sommes déjà rendus à redémarrer nos activités de l'automne 2026. Comme certaines activités nécessitent des inscriptions hâtives, nous souhaitons vous en informer par le biais de ce Défi express afin que vous ne ratiez pas une occasion.

NOUVEAU

YOGA SUR CHAISE

L'AREQ-Amiante a établi un partenariat avec le CENTRE AJMA YOGA pour vous offrir l'activité « Yoga sur chaise ».

Si on souhaite bouger en douceur, c'est l'idéal. Ce type de yoga offre plusieurs avantages.

Pour le corps, il améliore la souplesse et la mobilité, renforce les muscles, aide la circulation, soulage certaines douleurs et améliore l'équilibre et la posture.

Pour l'esprit, il réduit le stress et l'anxiété, améliore la concentration et favorise un meilleur sommeil.

Bref, une activité très accessible que l'on peut pratiquer n'importe où, zéro risque de chute et convient aux limitations.

Voir toutes les informations à la page suivante.



Yoga sur chaise

Lieu : au Centre Ajma yoga – 194, rue Gangeau – Thetford

Durée : 1 heure par semaine - 12 semaines à partir du 14 septembre 2026

Horaire : mercredi matin à 10 h 30

Coût : 19 \$ par cours – Total 228 \$. **Le montant total est payable au premier cours.**

(Si plus de 10 personnes inscrites via l'AREQ, le coût diminuera à 17 \$ pour un total de 204 \$).

Tout le matériel est fourni, même un thé ou une tisane avant la séance.

Pour vous inscrire avant le 7 septembre, 17 heures,

cliquez sur ce lien :

YOGA SUR CHAISE- Automne 2026 – Remplir le formulaire

Ou téléphonez France Grenier au 418 334-2297

Le Pickleball maintient sa popularité

Une autre saison de « pickleball – AREQ » est offerte au gymnase du Cégep de Thetford

Trois horaires sont disponibles

Lundi de 15 h 15 à 16 h 45 (reste 1 place régulière et 2 places substitués)

Mardi de 15 h 15 à 16 h 45 (reste 3 places régulières et 2 places substitués)

Mardi de 17 h à 18 h 30 (8 places régulières et 2 places substitués).

Notez que nous avons fait un pré-sondage auprès de nos joueurs de l'an passé.

Lieu : Gymnase au CAPS – Cégep de Thetford

Durée : 1 heure ½ par semaine - 10 semaines à partir du 21 septembre 2026

Horaire : indiqué plus haut.

Coût : 50 \$ **Le montant total est payable au premier cours.**

Tout le matériel est fourni.

Pour vous inscrire avant le 7 septembre, 17 heures,

cliquez sur ce lien :

Pickleball - Automne 2026 – Remplir le formulaire

Ou téléphonez France Grenier au 418 334-2297

RAPPEL

Le déjeuner des retrouvailles aura lieu de **16 septembre prochain à 9 h** au Club des Chevaliers de Colomb à Black Lake. Nous vous attendons nombreux.

Surveillez nos prochaines invitations.

Renée Blais, présidente - AREQ-Amiante

page 2