

# Défi Santé

***Séances d'entraînement offertes gratuitement  
par la Ville de Plessisville***

**LES MARDIS À 10 H :**

**4 avril au 9 mai :** Marche avec circuits d'entraînement pour personnes seniors – Carrefour de L'Érable

**LES MERCREDIS À 18 H 30 :**

**5 avril :** Entraînement en duo – Poly. La Samare

**12 avril :** Tabata – Polyvalente La Samare

**19 avril :** Initiation à la course – Carrefour de l'Érable

**26 avril :** Entraînements en circuit – Studio KS  
(Places limitées)

**3 mai :** Yoga pour s'initier – Studio KS  
(Places limitées)

**10 mai :** Entraînement extérieur (marche et stations musculaires) – Carrefour de L'Érable

**Pour les deux activités dont les places sont limitées (26 avril et 3 mai), veuillez appeler au Studio KS pour réserver votre place : 819 362-5256**