



Programmes d'exercices virtuels

Bonjour aux adeptes de la forme physique,

Nous sommes enchantés de continuer à vous offrir nos programmes d'exercices virtuels.

Cliquez sur le lien ci-dessous pour remplir un formulaire de renonciation avant de participer à nos cours par Zoom. Vous n'aurez qu'à le remplir une seule fois.

Renonciation : <https://forms.gle/gXYwUbggpoiaqjhu9>

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fairview Fit (Melanie) 10 h 45	Keep Fit (Linda) 9 h 45	Fairview Fit (Melanie) 10 h 45	Keep Fit (Linda) 9 h 45	
Forever Young Strength (Jenn) 11 h 45	Chair Yoga (Linda) 11 h 15	Forever Young Strength (Melanie) 11 h 45	Chair Yoga (Linda) 11 h 15	
		Yoga – Mat (Jenn) 14 h 15		Yoga – Mat (Jenn) 12 h 45

Pour plus de renseignements, communiquez avec la salle de conditionnement physique au poste 4605 ou par courriel au fitness@fairviewmh.com.

Un appareil (téléphone, iPad, tablette ou ordinateur) pouvant lancer l'application Zoom est requis. Renseignez-vous sur notre programme de prêt d'équipement!