

ACTIVITÉ OGDEN AUTOMNE 2024 **OGDEN AUTUMN ACTIVITY 2024**



OGDEN

Exercices de renforcement et étirements

Cours d'une heure d'exercices de renforcement et d'étirement pour débutants avec Lee-Anne. Vous utiliserez votre propre poids pour activer vos muscles. Les exercices seront effectués en position debout. Si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, nous vous suggérons d'apporter une chaise à laquelle vous pourrez vous accrocher ou sur laquelle vous pourrez vous asseoir pendant les exercices.

Exercices les mercredis du 28 août au 9 octobre 2024, de 9h à 10h au parc Weir à Ogden

Strengthening and stretching exercise class

One-hour beginners strengthening and stretching exercise class with Lee-Anne. You will be using your own body weight to activate your muscles. The exercises will be done from a standing position. If you require extra support, it is suggested you bring a chair to hold onto, and/or sit in while doing the exercises.



Classes will run Wednesdays from August 28th to October 9th, 2024, from 9 to 10 am, at Weir Park in Ogden

***Cette activité est gratuite pour les citoyens d'Ogden
et aussi pour les citoyens de Stanstead et du Canton de Stanstead,
organisée par le comité de la culture et des loisirs d'Ogden
et subventionnée par la municipalité d'Ogden***

***This activity is free for the citizens of Ogden
and for citizens of Stanstead and Stanstead Township,
organized by the Ogden Culture & Leisure Committee
and sponsored by the Municipality of Ogden***

ACTIVITÉ OGDEN AUTOMNE 2024

OGDEN AUTUMN ACTIVITY 2024



OGDEN

Yoga d'automne à l'hôtel de ville

Paule-Andrée Bouvier – Instructeur

Le yoga propose une pratique joignant séquences de mouvements avec le souffle et méditation. Voilà une belle façon d'énergiser et d'équilibrer tout en douceur le début d'une journée d'été.

Les mercredis du 4 septembre au 6 novembre + le jeudi 24 octobre 2024 (pas de cours les 9, 16 et 23 octobre) - 60 minutes/cours de 8h30 à 9h30 à l'hôtel de ville d'Ogden



Autumn Yoga at the town hall

Paule-Andrée Bouvier – Instructor

The practice will include a series of movements with breathing exercises and meditation. This program will offer a gentle way to energise and balance the beginning of a summer day.

Wednesdays from September 4th to November 6th + Thursday, October 24th, 2024 (no class on October 9th, 16th and 23rd) - sessions of 60 minutes from 8:30 am to 9:30 am at the Ogden town hall

*Cette activité est gratuite pour les citoyens d'Ogden seulement
organisée par le comité de la culture et des loisirs d'Ogden
et subventionnée par la municipalité d'Ogden*

*This activity is free for the citizens of Ogden only
organized by the Ogden Culture & Leisure Committee
and sponsored by the Municipality of Ogden*