

Tai-Chi et Exercices Viactive

Intervenante responsable : Mélanie Tardif

Offertes depuis 14 ans et inspirées du programme « Viactive », ces activités connaissent un succès constant. Elles proposent aux aînés des exercices adaptés favorisant une pratique régulière de l'activité physique dans le but de maintenir leurs acquis moteurs. Ces séances contribuent également à la détente, à la concentration et au développement de l'équilibre.

