



	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Sem. 1 28 mars au 3 avril					Objectifs du mois TOUGO Manger mieux. Bouger plus. Se sentir bien.	10 h à 10 h 40 Aquapoussette Piscine régionale Marjolaine Gagnon 18 h à 19 h Entraînement- Madelifit avec Yannick Chevarie	11 h à 12 h Initiation au cardiovélo (spinning) au CAP Rina Cyr
Sem. 2 4 avril au 10 avril	JOYEUSES Pâques !	10 h 30 et 14 h30 Capsule-1 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102* 18 h à 19 h Entraînement-Madelifit avec Yannick Chevarie	8 h 15 Radioactive à CFIM avec La Coopérative École Cindy Mae Danse 10 h 30 et 14 h30 Capsule-1 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102	10 h 30 et 14 h30 Capsule-1 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102* 18 h 45 à 19 h 45 Entraînement - Madelifit avec Yannick Chevarie	10 h 30 à 12 h ELDOA-nouvelle maman CMSD avec Véronique Dufour 10 h 30 et 14 h 30 Capsule-1 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	10 h 30 et 14 h30 Capsule -1 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102* 13 h 30 à 14 h 30 Marche Yogique Noémie Bourque en sentier ou plage 18 h à 19 h Entraînement- Madelifit avec Yannick Chevarie	10 h 30 et 14 h30 Capsule-1 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*
Sem. 3 11 avril au 17 avril	10 h 30 et 14 h30 Capsule-2 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	10 h 30 et 14 h30 Capsule-2 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102* 18 h à 19 h Entraînement-Madelifit avec Yannick Chevarie	8 h 15 Radioactive à CFIM avec La Coopérative École Cindy Mae Danse 10 h 30 et 14 h30 Capsule-2 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	10 h 30 et 14 h30 Capsule-2 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102* 18 h 45 à 19 h 45 Entraînement - Madelifit avec Yannick Chevarie	10 h à 11 h Cardio poussette sur la piste du Centre Alfred- Gallant avec Marie-Pier Bénard 10 h 30 et 14 h30 Capsule-2 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	10 h 30 et 14 h30 Capsule-2 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102* 18 h à 19 h Entraînement- Madelifit avec Yannick Chevarie	11 h à 12 h Initiation au cardiovélo (spinning) au CAP Rina Cyr 10 h 30 et 14 h30 Capsule-2 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*
Sem. 4 18 avril au 24 avril	10 h 30 et 14 h30 Capsule-3 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102* 13 h à 17 h Éco-vélo des Îles Essai de 30 min de vélo électrique avec Bernard Vigneault	10 h 30 et 14 h30 Capsule-3 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102* 18 h à 19 h Entraînement-Madelifit avec Yannick Chevarie	8 h 15 Radioactive à CFIM avec La Coopérative École Cindy Mae Danse 8h15 10 h 30 et 14 h30 Capsule-3 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	10 h 30 et 14 h30 Capsule-3 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102* 18 h 45 à 19 h 45 Entraînement - Madelifit avec Yannick Chevarie	10 h à 11 h Cardio poussette sur la piste du Centre Alfred- Gallant avec Marie-Pier Bénard 10 h 30 et 14 h30 Capsule-3 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	10 h 30 et 14 h30 Capsule-3 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102* 18 h à 19 h Entraînement- Madelifit avec Yannick Chevarie	10 h 30 et 14 h30 Capsule-3 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*
Sem. 5 25 avril au 1 ^{er} mai	10 h 30 et 14 h30 Capsule-4 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	10 h 30 et 14 h30 Capsule-4 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102* 18 h à 19 h Entraînement-Madelifit avec Yannick Chevarie	8 h 15 Radioactive à CFIM avec La Coopérative École Cindy Mae Danse 8h15 10 h 30 et 14 h30 Capsule-4 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102* 18 h 30 à 19 h 45 Méditation « Au cœur de soi » Karine Deraspe au Café Cindy Hook	10 h 30 et 14 h30 Capsule-4 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102* 18 h 45 à 19 h 45 Entraînement - Madelifit avec Yannick Chevarie	10 h 30 et 14 h30 Capsule-4 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	10 h 30 et 14 h30 Capsule-4 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102* 18 h à 19 h Entraînement- Madelifit avec Yannick Chevarie	

* Projet « À la rencontre des aînés » de l'Association des personnes handicapées des Îles.

La programmation est sujette à changements. Surveillez les modifications en suivant l'évènement « TOUGO – bouger plus, manger mieux et se sentir bien aux Îles-de-la-Madeleine » sur la page Facebook de la Municipalité des Îles.

Pensez à surveiller les horaires des [bains](#) et [patinages](#) libres offerts par la Municipalité.

Inscription obligatoire pour toutes les activités en présence au www.muniles.ca ou au 418 986-3100, postes 121 ou 140, du lundi, à 8 h 30, au jeudi, à 15 h, pour la semaine en cours.