



COMMUNIQUÉ
Pour diffusion immédiate

LA FORME C'EST LA SANTÉ! OU VICE ET VERSA.

Val-David, le 16 mars 2009

Se remettre en forme en vue de la belle saison fait partie des priorités pour profiter d'un été magnifique.

Le service Loisirs et culture de Val-David vous propose diverses activités pour y arriver.

Des cours de **tango libre**, **danse aérobic** et **Pilates** débuteront au cours de la **semaine du 30 mars**.
Inscription au 819.322.2900 poste 231.

Si vous préférez jumeler exercice et plein-air, des cours de **cardio-musculation** et **cardio-poussette (maman/bébé)** débutent aussi le 30 mars. Inscription directement auprès de *Cardio-Plein air* au 819.425.0218 ou au www.cardiopleinair.com

Si la chose vous semble plus facile en groupe, joignez le **Club de marche** tous les **mercredis à 13h30**; départ de la petite gare de Val-David.



- 30 -

Source : Suzanne P. Gohier
Service des communications
Village de Val-David
819.322.2900 poste 230