

ZOOM - FREE WORKSHOPS



FRIDAY, NOVEMBER 20

Move with Me!

Music and Movement class
(ages 4 months - 3 years)

11am

ZOOM link:

<https://zoom.us/j/97697383992>

SUNDAY, NOVEMBER 22

Mini Movers

Dance class for kids
(ages 3 - 5 years)

10am

ZOOM link:

<https://zoom.us/j/92246198466>

WEDNESDAY, NOVEMBER 25

TABATA

A high intensity interval training which
incorporates cardio and strength training
exercises in 20 second intervals

7:30pm

ZOOM link:

<https://zoom.us/j/91590344991>

SATURDAY, NOVEMBER 28

How to stay ACTIVE during a pandemic?

How do you keep your children active during a pandemic? **The Fitness Loft** will be offering a 30 minute workshop and giving you a variety of tools on what to do!

Ages 1 - 5 years @ 10am - 10:30am <https://zoom.us/j/99047227321>

Ages 6 - 12 years @ 10:30am - 11am <https://zoom.us/j/92162005682>

Ages 13 - 17 years @ 11am - 11:30am <https://zoom.us/j/97245579290>

SUNDAY, NOVEMBER 29

Yoga for Kids

Fun intro to yoga workshop for kids!
(ages 4 - 8)

11am

ZOOM link:

<https://zoom.us/j/96411903684>

If you have any questions,
please contact:
jweiss@ddo.qc.ca

ZOOM - ATELIERS GRATUITS



VENDREDI, LE 20 NOVEMBRE

Bouge avec moi!

Classe de musique et de mouvement (4 mois - 3 ans)

11h00

Lien ZOOM:

<https://zoom.us/j/97697383992>

DIMANCHE, LE 22 NOVEMBRE

Petits Pas!

Cours de danse pour les enfants
(3 à 5 ans)

10h00

Lien ZOOM:

<https://zoom.us/j/92246198466>

MERCREDI, LE 25 NOVEMBRE

TABATA

Un entraînement par intervalles de haute intensité qui comprend des exercices de cardio et de musculation par intervalles de 20 secondes

19h30

Lien ZOOM:

<https://zoom.us/j/91590344991>

SAMEDI, LE 28 NOVEMBRE

Comment rester ACTIF pendant une pandémie ?

Comment garder vos enfants actifs pendant une pandémie ? Le Fitness Loft proposera un atelier de 30 minutes et vous donnera une série d'outils sur ce qu'il faut faire !

1 à 5 ans : 10h à 10h30

<https://zoom.us/j/99047227321>

6 à 12 ans : 10h30 à 11h

<https://zoom.us/j/92162005682>

13 à 17 ans : 11h à 11h30

<https://zoom.us/j/97245579290>

DIMANCHE, LE 29 NOVEMBRE

Yoga pour les enfants

Atelier d'introduction au yoga pour les enfants (pour les 4 à 8 ans)

11h00

Lien ZOOM:

<https://zoom.us/j/96411903684>

Si vous avez des questions,
veuillez contacter :
jweiss@ddo.qc.ca