SOIRÉE COUNTRY AQMS



UN SAMEDI BIEN REMPLI…

APRÈS LES CONFÉRENCES DU SAMEDI:

Pilates Dynamique:

En plein air à proximité de l'hôtel. *Apportez votre tapis de yoga!* Peu importe votre niveau, venez participer à une activité de groupe inspirée de la gymnastique, du cirque, du yoga et de la boxe au son d'une musique entraînante! Il s'agira d'une activité au rythme soutenu incorporant des exercices simples mais diversifiés et utilisant des bandes élastiques afin d'y ajouter un côté ludique. L'activité aura lieu à l'intérieur en cas de pluie.

Balade à vélo encadrée:

Parcours de 45km (http://ridewithgps.com/routes/7908486) ou 74 km (http://ridewithgps.com/routes/7908486), inspirés du tracé du *Piccolo Rondo* MSA. ***Apportez votre vélo! Support mécanique*** avant le début de l'activité et tout au long du parcours par Momentum solution vélo. ***Essai gratuit*** des vélos de route *Marin Bikes* pendant tout l'après-midi! (disponibilité **limitée**) Apportez alors votre casque, souliers et pédales!
http://www.granfondomsa.com/piccolo-fondo/

Randonnée pédestre libre:

Sur les pentes du Mont-Ste-Anne.

AVANT LE BANQUET:

Relaxez en bonne compagnie en sirotant un cocktail

ENSUITE:

Préparez vos chapeaux, astiquez vos bottes et aiguisez vos éperons pour la Soirée Country de l'AQMS, le samedi 30 mai au Château Mont-Ste-Anne.

Vous serez conviés à apprendre quelques pas de danse country sous la supervision de *La Ruée vers l'est*, avant d'enchaîner avec une soirée de déhanchement comme seule l'AQMS sait faire! Participez au *Concours du meilleur costume country!* Sans oublier le *Concours de la meilleure danseuse country et du meilleur danseur country!*