


# RÉSIDENCE L'OISEAU BLEU

<b>Activités physiques en groupe</b>		
Quand: un lundi matin sur deux		
Heure: 9h30 à 10h30      Durée: 15 semaines		
Salle : Au Mail	GRATUIT	
Animé par Anne Roy de l'ABBS		
Date	Thème	Endroit
16 sept. 2019	Conférence : «Agir pour mieux vieillir!»	salle du mail
30 sept. 2019	Exercices adapté sur chaise 1	salle du mail
28 oct. 2019	Étirements sur chaise (stretching)	salle du mail
11 nov. 2019	Exercices adapté sur chaise 2	salle du mail
25 nov. 2019	Exercices pour avoir plus d'équilibre	salle du mail
9 déc. 2019	Exercices adapté sur chaise 3	salle du mail
13 janv. 2020	Marche Afghane (technique de marche)	salle du mail
27 janv. 2020	Exercices adapté sur chaise 4	salle du mail
10 févr. 2020	Routine d'exercices avec balles	salle du mail
24 févr. 2020	Exercices adapté sur chaise 5	salle du mail
16 mars 2020	Exercices avec élastiques	salle du mail
	*Si vous en avez un apportez-le*	
30 mars 2020	Exercices adapté sur chaise 6	salle du mail
27 avr. 2020	Exercices Kino-Québec	salle du mail
11 mai 2020	Exercices adapté sur chaise 7	salle du mail
25 mai 2020	Exercices de la Société de l'arthrite	salle du mail

**Notez qu'aucune inscription n'est nécessaire**

**Vous venez pour les thèmes qui vous font envie**

**Vous pouvez venir aussi à toutes les séances**

**Bienvenue à vous!**

Anne Roy  
Responsable Promotion de la santé  
418 228-0007 poste 3



Association  
Bénévole  
Beauce-Sartigan  
inc.

11 400, 1<sup>re</sup> Avenue, bureau 120-A  
Saint-Georges QC G5Y 5S4  
[www.benevolatbeauce.com](http://www.benevolatbeauce.com)



Accompagnement-transport  
Visites d'amitiés  
Activités physiques pour aînés  
Soutien aux proches aidants  
(Répit + Groupes de soutien)  
Popote roulante  
Aide alimentaire  
Service d'entraide



