

## Résidence le Saint-Guillaume

<b>Activités physiques en groupe</b>		
Quand: un mardi matin sur deux		
<b>Heure: 9h30 à 10h30</b>		<b>Durée: 15 semaines</b>
Salle : niveau 0		Pas d'inscription nécessaire
Animé par <b>Anne Roy de l'ABBS</b>		
<b>Date</b>	<b>Thème</b>	<b>Endroit</b>
8 oct. 2019	Conférence :	S. NIVEAU 0
	«Agir pour mieux vieillir!»	
22 oct. 2019	Exercices adapté sur chaise 1	S. NIVEAU 0
5 nov. 2019	Étirements sur chaise (stretching)	S. NIVEAU 0
19 nov. 2019	Exercices adapté sur chaise 2	S. NIVEAU 0
3 déc. 2019	Exercices pour avoir plus d'équilibre	S. NIVEAU 0
7 janv. 2020	Exercices adapté sur chaise 3	S. NIVEAU 0
21 janv. 2020	Marche Afghane (technique de marche)	S. NIVEAU 0
4 févr. 2020	Exercices adapté sur chaise 4	S. NIVEAU 0
18 févr. 2020	Routine d'exercices avec balles	S. NIVEAU 0
10 mars 2020	Exercices adapté sur chaise 5	S. NIVEAU 0
24 mars 2020	Exercices avec élastiques	S. NIVEAU 0
	*Si vous en avez un apportez-le*	
7 avr. 2020	Exercices adapté sur chaise 6	S. NIVEAU 0
21 avr. 2020	Exercices Kino-Québec	S. NIVEAU 0
5 mai 2020	Exercices adapté sur chaise 7	S. NIVEAU 0
19 mai 2020	Exercices de la Société de l'arthrite	S. NIVEAU 0



**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



11 400, 1re 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

