


Manoir du Quartier

Activités physiques en groupe		
Quand: un jeudi matin sur deux		
Heure: 9h30 à 10h30		Durée: 15 semaines
Salle : Carpe Diem		GRATUIT
Animé par Anne Roy de l'ABBS		
		
Date	Thème	Endroit
10 oct. 2019	Conférence : «Agir pour mieux vieillir!»	Carpe Diem
24 oct. 2019	Exercices adapté sur chaise 1	Carpe Diem
7 nov. 2019	Étirements sur chaise (stretching)	Carpe Diem
21 nov. 2019	Exercices adapté sur chaise 2	Carpe Diem
5 déc. 2019	Exercices pour avoir plus d'équilibre	Carpe Diem
9 janv. 2020	Exercices adapté sur chaise 3	Carpe Diem
23 janv. 2020	Marche Afghane (technique de marche)	Carpe Diem
6 févr. 2020	Exercices adapté sur chaise 4	Carpe Diem
20 févr. 2020	Routine d'exercices avec balles	Carpe Diem
12 mars 2020	Exercices adapté sur chaise 5	Carpe Diem
26 mars 2020	Exercices avec élastiques	Carpe Diem
	Si vous en avez un apportez-le	
9 avr. 2020	Exercices adapté sur chaise 6	Carpe Diem
23 avr. 2020	Exercices Kino-Québec	Carpe Diem
7 mai 2020	Exercices adapté sur chaise 7	Carpe Diem
21 mai 2020	Exercices de la Société de l'arthrite	Carpe Diem

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, 1re Avenue, bureau 120-A
Saint-Georges QC G5Y 5S4
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

