


Municipalité Saint-Honoré

Activités physiques en groupe		
Quand: un mercredi après-midi sur deux		
Heure: 13h30 à 14h30		Durée: 16 semaines
Salle : Multifonctionnelle		GRATUIT
Animé par Anne Roy de l'ABBS		
 ABBS		
Date	Thème	Endroit
2 oct. 2019	Conférence : «Agir pour mieux vieillir!»	S. multifonc
16 oct. 2019	Exercices adapté sur chaise 1	S. multifonc
30 oct. 2019	Étirements sur chaise (stretching)	S. multifonc
13 nov. 2019	Exercices adapté sur chaise 2	S. multifonc
27 nov. 2019	Exercices pour avoir plus d'équilibre	S. multifonc
11 déc. 2019	Exercices adapté sur chaise 3	S. multifonc
15 janv. 2020	Marche Afghane (technique de marche)	S. multifonc
29 janv. 2020	Exercices adapté sur chaise 4	S. multifonc
12 févr. 2020	Routine d'exercices avec balles	S. multifonc
26 févr. 2020	Exercices adapté sur chaise 5	S. multifonc
18 mars 2020	Exercices avec élastiques	S. multifonc
	Si vous en avez un apportez-le	
1 avr. 2020	Exercices adapté sur chaise 6	S. multifonc
15 avr. 2020	Exercices Kino-Québec	S. multifonc
29 avr. 2020	Exercices adapté sur chaise 7	S. multifonc
13 mai 2020	Exercices de la Société de l'arthrite	S. multifonc
27 mai 2020	Exercices adapté sur chaise 8	S. multifonc

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



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



