



FORÊT RÉCRÉATIVE  
DE VAL-D'OR

Val-d'Or

## Équipements nécessaires pour la séance d'entraînement:

- Élastique d'entraînement ou poids
- Gourde
- Masque

*Les participants doivent avoir leur propre équipement personnel. Il n'y aura aucun prêt d'équipement.*

*Horaire de la station santé*

# DÈS LE 27 JUILLET

# 2020 À LA FORÊT RÉCRÉATIVE

Horaire :

Description des cours :

**Lundi et mercredi  
de 9h30 à 10h30**

En cas de pluie abondante, la séance sera annulée. Vous pouvez consulter le site :

[www.foretrecreative.com](http://www.foretrecreative.com)

OU

819-824-1333 Poste 4290

**Retraités en action :**

Venez essayer nos séances d'entraînement pour les personnes retraitées déjà actives, dans le respect de vos capacités personnelles et dans un environnement sécuritaire. Plaisir garanti!

**Animatrices :**

Lise Labrosse  
Ginette Vézina

**Point de rencontre** : Le balcon du chalet d'accueil de la Forêt récréative



## INFO-COVID

*La Ville de Val-d'Or vous demande de ne pas vous présenter à la séance d'entraînement advenant la présence de l'un des symptômes parmi les suivants :*

- Apparition ou aggravation de toux;
- Essoufflement ou difficulté respiratoire;
- Température égale ou supérieure à 38 °C;
- Sensation de fièvre;
- Frissons;
- Fatigue ou faiblesse;
- Douleurs musculaires ou courbatures;
- Perte de l'odorat ou du goût;
- Mal de tête;
- Symptômes gastro-intestinaux (douleur abdominale, diarrhée, vomissements);
- Malaises intenses.

**IMPORTANT :** Les consignes sanitaires doivent être respectées en tout temps.



Toussez dans votre coude



Lavez vos mains



Gardez vos distances



Couvrez votre visage  
(si moins de 2 mètres)

Pour les personnes de 12 ans et plus, le port du couvre-visage est obligatoire dans les transports en commun et dans la plupart des lieux publics fermés ou partiellement couverts.