



FORÊT RÉCRÉATIVE  
DE VAL-D'OR

# STATION SANTÉ

du 9 juin au 13 août 2021



HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h à 10 h	Retraités en action		Retraités en action		Retraités en action
10 h à 11 h	Retraités en action		Retraités en action		Retraités en action
11 h à 12 h	Retraités en action		Retraités en action		Retraités en action
12 h30 à 13 h30		Retraités en action		Retraités en action	
16 h à 19 h		Bouge au parc		Bouge au parc	

**RETRAITÉS EN ACTION :** Inscription obligatoire au 819 824-1333 poste 6. Maximum de 10 personnes par groupe.

Venez essayer gratuitement nos séances d'entraînement pour les personnes retraitées, dans le respect de vos capacités personnelles et dans un environnement sécuritaire. Plaisir garanti! Intensité adaptée au niveau du groupe. Les participants doivent posséder leur matériel d'entraînement (élastiques ou poids). **Port du masque obligatoire.**

**BOUGE AU PARC :** Dès le 25 juin au parc Lemoine (jeux d'eau). Maximum de 12 personnes par animation.

Séances d'animation sportive visant à faire découvrir les joies d'être physiquement actif en famille. Sous forme d'ateliers ou de jeux, venez bouger dans un milieu sécuritaire et ludique. Plaisir garanti!

**Port du masque obligatoire pour les 10 ans et +. Animation libre (aucune inscription requise).**