



FORÊT RÉCRÉATIVE
DE VAL-D'OR

STATION SANTÉ

du 11 mai au 20 août 2022

Inscriptions dès
le 11 mai
819-824-1333
P.4290

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h à 10 h					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
17 h à 19 h		Bouge au parc		Bouge au parc	

RETRAITÉS EN ACTION : Inscription obligatoire au 819 824-1333 poste 4290.

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).

BOUGE AU PARC : Dès le 25 juin au parc Lemoine (jeux d'eau).

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!

Animation libre (aucune inscription requise).