



FORÊT RÉCRÉATIVE  
DE VAL-D'OR

# PROGRAMMATION STATION SANTÉ

DU 15 MAI AU 14 AOÛT 2023



HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 à 10h15					Retraités en action FORÊT RÉCRÉATIVE
10h15 à 11h30	Retraités en action FORÊT RÉCRÉATIVE	Entraînement animé PATINOIRE BBB	Retraités en action FORÊT RÉCRÉATIVE	Entraînement animé PATINOIRE BBB	Retraités en action FORÊT RÉCRÉATIVE
13h30 à 15h00		Retraités en action CMF		Retraités en action CMF	
16h00 à 17h00		Bouge au parc PARC LEMOINE		Bouge au parc PARC LEMOINE	

Pour vous inscrire à la liste de diffusion



## RETRAITÉS EN ACTION :

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 26 juin au parc Lemoine (jeux d'eau). Animation libre (aucune inscription requise).

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!

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT ANIMÉ :

Séance d'animation sportive visant à découvrir de nouvelles activités. Sous forme d'ateliers ou d'activités sportives, venez bouger dans le respect de vos capacités et dans un milieu sécuritaire.

Pour information :  
819-824-1333  
p.4290