



FORÊT RÉCRÉATIVE
DE VAL-D'OR

PROGRAMMATION STATION SANTÉ



Jusqu'au 21 août 2023

Pour vous inscrire à la liste de diffusion



| 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 |
| 13h00 à 14h00 | Bouge au parc PARC LEMOINE | | Bouge au parc PARC LEMOINE | | |
| 13h30 à 15h00 | | Retraités en action CMF | | Retraités en action CMF | |

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