

Entraînement extérieur en circuit 50+ Gratuit

Circuit musco-cardio en 5 stations: échauffement, cardio, muscles, étirements.

Une invitation à bouger en groupe et à expérimenter des activités variées à l'extérieur.

Annulation, en cas d'intempérie

Mercredi 20 et 27 octobre

Armagh, Parc municipal
5, rue de la Salle à 10h

Mercredi 3 et 10 novembre

St-Anselme, École Provencher
45, rue Provencher à 10h

Mercredi 17 et 24 novembre

Beaumont, Parc de Vincennes
422, route du Fleuve à 10h

Quilles



Tous les jeudis du 21 oct. au 25 nov. à 13h

**5\$ partie/2\$ soulier
consommations à vos
frais**

Bar et Salon Quilles le Sommet
100, rue du Couvent, Armagh

Inscription obligatoire

Samedis d'bouger 2021 Gratuit

Samedi le 16 octobre, St-Vallier

Marche au domaine Pointe-de-St-Vallier

Départ: 10h

Endroit: 116, chemin Lemieux

Distance: Entre 3 et 3,5 km (aller-retour)

Samedi le 13 novembre, St-Damien

Marche dans les pistes Skimont

Départ: 10h

Endroit: 250, Chemin Métivier

Distance: 3,70 km (aller-retour)

MESURES SANITAIRES À RESPECTER

Distanciation physique minimale de **2 mètres**

Lavage des mains à l'entrée et à la sortie

Registre des participants (maximum 50)

Regroupement à éviter



Entraide Solidarité Bellechasse

116 C, rue de la Fabrique, St-Lazare

418-883-3699

Sans frais : 1-877-935-3699

Pour participer aux sorties ou vous impliquer

Responsable: Stéphanie Roy, conseillère Viactive

PROGRAMMATION VIACTIVE Automne 2021



**Pour garder la
forme, misez sur le
plaisir de bouger**



Joignez-vous au groupe!

Séances hebdomadaires Viactive
dans votre municipalité

De septembre 2021 à mai 2022
Informations :

Conseillère Viactive
Stéphanie Roy,
418-883-3699
(sans frais) 1 877-935-3699