

PROGRAMMATION

DÉFI SANTÉ À PORT-CARTIER ▪ 1^{er} avril 2017

★ INSCRIPTION REQUISE AUPRÈS DU CISSS AU 418 766-2572, POSTE 3340

HEURE	ACTIVITÉ	LIEU
9 h à 9 h 45	Zumba kids <i>par Mélissa Bérubé</i>	Gymnase Complexe récréatif et culturel
9 h à 16 h	Kiosque J'arrête, j'y gagne! <i>par Cathy Alain</i>	Hall du gymnase Complexe récréatif et culturel
9 h à 16 h	Kiosque Santé mentale Québec/ Côte-Nord <i>par Carole Chevarie</i>	Hall du gymnase Complexe récréatif et culturel
10 h à 10 h 45	Énergie-fit <i>par Samy Godin</i>	Gymnase Complexe récréatif et culturel
10 h à 10 h 45	Yoga ménopause <i>par Jacinthe Bernard</i>	Atelier Centre éducatif L'Abri
10 h à 10 h 45	Initiation au Cross Fit <i>par Louis-Philippe Jean</i>	Gym Form'Optimale
11 h à 11 h 45	Pound Rockout Workout ★ <i>par Mylène Gaudreault</i>	Gymnase Complexe récréatif et culturel
12 h à 13 h	DÎNER	
13 h à 13 h 45	Initiation à l'approche Viniyoga <i>par Jacinthe Bernard</i>	Atelier Centre éducatif L'Abri
13 h à 13 h 45	Zumba <i>Par Mélissa Bérubé</i>	Gymnase Complexe récréatif et culturel
13 h 30 à 14 h 30	Initiation à la boxe pour enfants ★ <i>Par Nancy Lachance et Alain Bourassa</i>	Club de boxe Le Lady Era
14 h 30 à 15 h 30	Initiation à la boxe ★ <i>Par Nancy Lachance et Alain Bourassa</i>	Club de boxe Le Lady Era
13 h 30 à 16 h 30	Jeux gonflables Wibit ★ 13 h 30 : 7 à 12 ans 14 h 30 : Adolescents/adultes 15 h 30 : 3 à 6 ans	Piscine Complexe récréatif et culturel
14 h à 15 h	Atelier-conférence : Le sommeil : comment l'apprivoiser et apprendre à le comprendre <i>par Jolaine Gravel</i>	Local VPC-14 Complexe récréatif et culturel
15 h à 15 h 45	Strong by Zumba <i>Par Mélissa Bérubé</i>	Gymnase Complexe récréatif et culturel
15 h 15 à 16 h	Initiation à la course à pied : pour partir du bon pied <i>par Annick Dupéré et Marie-Ève Beaupré</i>	Local VPC-14 Complexe récréatif et culturel

HALTE-GARDERIE OFFERTE GRATUITEMENT AU COMPLEXE RÉCRÉATIF ET CULTUREL

OUVERT À TOUS ET GRATUIT



Défi-Santé-à-Port-Cartier