

Profitez de toutes les occasions pour bouger!

- Vous voulez pratiquer une activité physique?
- Vous êtes un groupe de personnes de 55 ans ou plus?
- Vous voulez faire partie d'un groupe actif?

Le programme VIACTIVE est pour vous!







VIACTIVE c'est:

Un programme supervisé par des conseillers VIACTIVE qui offent gratuitement les services suivants :

- Accompagnement des milieux dans le démarrage d'activités (ex. : club de marche, routine VIACTIVE, etc.).
- Formation à l'animation de groupe d'exercices.
- Conseils sur la pratique d'activité physique et la prévention des chutes.
- Référence à des programmes d'exercices adaptés aux besoins des aînés.
- Diffusion de matériel pour la pratique d'activités physiques sécuritaires et adaptées.
- Animation de conférences.
- Collaboration à des événements.

Contactez-nous

pour plus d'information et pour trouver un groupe VIACTIVE près de chez vous

FADOQ-RQCA Contactez la coordination régionale : 418 948-1722

Visitez le site web : ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE