

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. Pas d'annulation, en cas d'intempérie, nous irons à l'intérieur.

Inscription obligatoire

Mercredi 17 et 24 octobre

St-Nazaire, terrain des loisirs
58 rue Anselme-Jolin à 10h

Mercredi 31 oct et 7 novembre

St-Raphaël, Parc à côté de l'Église
Stationnement de l'Église à 10h

Mercredi 14 et 21 novembre

St-Anselme,
Parc des Chutes Rouillard à 10h

Mercredi 28 novembre et 5 décembre

St-Lazare, Centre communautaire
128, de la Fabrique à 10h.

Samedis d'bouger 2018-2019 Gratuit

Samedi le 6 octobre, St-Vallier

Marche sur la grève, le long du fleuve
Départ: 9h30
Endroit: Stationnement en face de l'Église
367, avenue de l'Église
Distance: 4-5 km (aller-retour)

Samedi le 13 octobre, St-Nazaire

Marche au sentier du village
Départ: 10h
Endroit: Complexe municipal, 61 Principale
Distance: 2-3 km (aller-retour)

Samedi le 23 février, St-Nazaire

Fête de l'Hiver
Début: 13h
Endroit: Centre communautaire,
59 Anselme-Jolin
Activités: glissade, souper, raquettes, feu de joie

Samedi le 2 mars, St-Philémon

Randonnée-raquettes
Départ: 9h30
Endroit: Parc du Massif du Sud,
300 route du Massif
Distance: 4.6 km (aller-retour)



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: Émilie Doyon, conseillère Viactive

PROGRAMMATION VIACTIVE 2018-2019

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



Joignez-vous au groupe!

Séances hebdomadaires Viactive
dans votre municipalité

De septembre 2018 à mai 2019
Informations :

Conseillère Viactive
Émilie Doyon,
418-883-3699
(sans frais) 1 877-935-3699

SEPTEMBRE

Mardi le 18 septembre
Lancement Viaactive
pour les animateurs et animatrices
De 9h à 16h à la Fraternité
St-Damien. Repas gratuit

OCTOBRE

Mercredi le 10 octobre
Tournoi de quilles, Ste-Claire
9h 30 , Coût 8\$
Confirmation avant 4 octobre

NOVEMBRE

Mercredi le 14 novembre
Tournoi de quilles, Ste-Claire
9h30, Coût 8\$
Confirmation avant 8 novembre

DÉCEMBRE

Mercredi le 12 décembre
Tournoi de quilles, Ste-Claire
9h30, Coût 8\$
Confirmation avant 6 décembre



Marches de Noël 2018
Semaines du 2 au 15 décembre
Dans chacun des groupes Viaactive

JANVIER

2019
Bonne année à tous et à toutes!

FÉVRIER

Mercredi le 6 février
Tournoi de quilles, Ste-Claire
9h30, Coût 8\$
Confirmation avant 31 janvier

Sortie-raquettes
Mercredi 13 ou 20 février 9h30
Parc des Chutes d'Armagh

MARS

Mercredi le 6 mars
Tournoi de quilles, Ste-Claire
9h30, Coût 8\$
Confirmation avant 28 février

Sortie-raquettes
Mercredi 13 ou 20 mars 9h30
Parc du Massif du Sud



AVRIL

Mercredi le 3 avril
Tournoi de quilles, Ste-Claire
9h30, Coût 8\$
Confirmation avant 28 mars

Sortie-raquettes
Mercredi 10 ou 17 avril, 9h30
Sentier du Lac vert, St-Damien



Défi- Marche 2019
16e Année
Du 7 au 27 avril
Pour toute la population!

MAI

2 mai Fête de la Santé
Sortie fin d'année. À déterminer

Début de la programmation
Viva Vélo
Pour informations :
<http://www.vivavelos.weebly.com>

