

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 16 et 23 octobre

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

Mercredi 30 oct et 6 novembre

Ste-Claire, Complexe sportif, culturel
160, rue de l'Église à 10h

Mercredi 13 et 20 novembre

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

Mercredi 27 novembre et 4 décembre

St-Gervais, Centre socio-culturel
176, rue Nadeau à 10h.

Samedis d'bouger 2019-2020 Gratuit

Samedi le 5 octobre

St-Anselme/St-Henri

Randonnée à vélo sur la piste cyclable
Départ: 13h30
Endroit: Chalet des loisirs,
160 ch. St-Marc, St-Anselme
Distance: 21 km

Samedi le 12 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 22 février, St-Nazaire

Fête des neiges
Début: 13h
Endroit: Centre communautaire,
58, rue Anselme-Jolin
Activités: Glissades, souper, raquettes, feu de joie

Samedi le 7 mars, St-Philémon

Randonnée-raquettes
Départ: 13h30
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 2019-2020

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



Joignez-vous au groupe!

Séances hebdomadaires Viactive
dans votre municipalité

De septembre 2019 à mai 2020
Informations :

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

SEPTEMBRE

Jeudi le 19 septembre
Lancement Viactive
pour les animateurs et animatrices
De 9h à 16h à la Fraternité
St-Damien. Repas gratuit

OCTOBRE

Mercredi le 9 octobre
Tournoi de quilles, Ste-Claire
9h 30, Coût 8\$
Confirmation avant 7 octobre

NOVEMBRE

Mercredi le 13 novembre
Tournoi de quilles, Ste-Claire
9h30, Coût 8\$
Confirmation avant 11 novembre

DÉCEMBRE

Mercredi le 11 décembre
Tournoi de quilles, Ste-Claire
9h30, Coût 8\$
Confirmation avant 9 décembre



Marches de Noël 2019
Semaines du 1e au 14 décembre
Dans chacun des groupes Viactive

JANVIER

Mercredi 8 janvier 2020
Tournoi de quilles, Ste-Claire
9h30, coût 8\$. Confirmer avant
le 6 janvier

FÉVRIER

Mercredi le 12 février
Tournoi de quilles, Ste-Claire
9h30, Coût 8\$
Confirmation avant 10 février.

Sortie-raquettes
Mercredi 19 ou 26 février 9h30
Parc des Chutes d'Armagh

MARS

Mercredi le 11 mars
Tournoi de quilles, Ste-Claire
9h30, Coût 8\$
Confirmation avant 9 mars

Sortie-raquettes
Mercredi 18 ou 25 mars 9h30
Parc du Massif du Sud



AVRIL

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

Sortie-raquettes
Mercredi 15 ou 22 avril, 9h30
Sentier du Lac vert, St-Damien



Défi- Marche 2020
17e Année
Du 5 au 25 avril
Pour toute la population!

MAI

Fête de la Santé à venir
Sortie fin d'année. À déterminer

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

