



Calendrier communautaire Site de Hanmer, 688 rue Emily

PROGRAMMATION ÉTÉ – JUIN À AOÛT 2017

À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du 12 juin au 1^{er} septembre 2017

Heure	Programme
Lundi et mercredi	
18 h à 19 h	Camp d'entraînement – entraînement de préparation à une course à obstacles. Des sessions intenses pour améliorer l'endurance cardiorespiratoire et musculaire, la puissance, la vitesse, course à pieds et étirements. Exercices à l'extérieur et l'intérieur.
Mardi	
13 h 30 – 15 h	Méditation débutant – Une technique mentale très simple, naturelle et sans effort qui procure de profonds bienfaits au niveau de la santé mentale, physique et émotionnelle. Une composante éducative (apprendre à vivre le moment présent) a été ajoutée pour aider à faire le cheminement personnel.
18 h 15 – 19 h 30	Yoga en soirée pour débutant : exercices de respiration, de relaxation, de méditation et d'étirement pour augmenter ou maintenir un niveau de santé physique, mentale, émotionnelle et sociale.

Activités ponctuelles ÉTÉ 2017

À moins d'avis contraire, les activités se dérouleront au site de Vallée-Est au 688, rue Emily.

Date	Heure	Activités
23 juin	11 h	Assemblée générale annuelle et dîner de la St Jean Endroit : CSCGS site de Sudbury au 19, chemin Froad Vente de billet : 9 \$ la personne Réservation requise : 705.670.2166
25 juin	10 h à 14 h	Journée familiale pour célébrer la St-Jean L'activité aura lieu dans la cafétéria du Collège Boréal. BONNE ST-JEAN!
4, 5, 6 et 11, 12, 13 juillet	9 h 30 à 15 h 30	Camp santé pour les jeunes de 9 à 12 ans (GRATUIT) Un camp de six jours avec jeux récréatifs et sessions de cuisine. Ce camp vise à encourager les jeunes à vivre un été actif et sécuritaire, et à adopter de saines habitudes alimentaires. Au CSCGS site de Vallée-Est au 688, rue Emily, Hanmer. Communiquez au 705.969.5560 poste 210. L'inscription est obligatoire, date limite le 24 juin 2017
13 juillet	11 h à 13 h	Dîner Fierté francophone Sudbury Endroit : CSCGS au 19, chemin Froad Coût : 7 \$ la personne Réservation requise : 705.670.2166
Du 10 au 16 juillet		Semaine Fierté Sudbury Une semaine remplie d'activités d'éducation et de célébration. Tous les alliés de la communauté LGBTQ sont les bienvenus. Pour les détails, consultez le site web de Fierté Sudbury au www.sudburypride.com
9 août	9 h à 17 h 30	Magasin-Partage Pour les jeunes du primaire, secondaire ou postsecondaire qui veulent se procurer des fournitures scolaires. Pour plus de renseignements, communiquez au 705.670.2166 poste 217 L'inscription est obligatoire, date limite le 30 juin 2017

La programmation régulière reprend le 11 septembre 2017

Pour renseignements et inscription : 705.969.5560

www.santesudbury.ca

Financé par :

