



## Calendrier communautaire Site de Chelmsford au 26, rue Main Est

### PROGRAMMATION ÉTÉ

À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du 12 juin au 1<sup>er</sup> septembre 2017.

Heure	Programme
<b>Lundi et mercredi</b>	
18 h à 19 h	<b>Camp d'entraînement</b> – 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. <b>Site de Vallée-Est au 688, rue Emily, Hanmer</b>
<b>Mercredi</b>	
10 h à 11 h 30	<b>Yoga avec la chaise</b> - Les participants apprennent des exercices de respiration, de relaxation, de méditation et d'étirement pour augmenter ou maintenir leur niveau de santé physique, mentale, émotionnelle et sociale. Il y a 4 routines d'exercices pour ce programme.
13 h à 15 h	<b>Méditation pour débutant</b> – 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 a été ajoutée pour aider à faire le cheminement personnel.

### Activités ponctuelles ÉTÉ 2017

À moins d'avis contraire, les activités se dérouleront au CSCGS, site de Chelmsford au 26, rue Main Est.

Date	Heure	Activités
23 juin	11 h	<b>Assemblée générale annuelle du CSCGS et dîner de la St-Jean</b> <b>Endroit</b> : CSCGS site de Sudbury 19, chemin Froad <b>Vente de billet</b> : 9 \$ la personne <b>Réservation requise</b> : 705.670.2166
25 juin	10 h à 14 h	<b>Journée familiale pour célébrer la St-Jean</b> L'activité aura lieu dans la cafétéria du Collège Boréal. Bonne St-Jean!
18, 19 20 et 25, 26, 27 juillet	9 h 30 à 15 h 30	<b>Camp santé pour les jeunes de 9 à 12 ans (GRATUIT)</b> 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 Chelmsford, 26, rue Main Est. Communiquez au 705.855.8084 poste 213. <b>L'inscription est obligatoire, date limite le 24 juin 2017</b>
10 au 16 juillet		<b>Semaine Fierté Sudbury</b> 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 <a href="http://www.sudburypride.com">www.sudburypride.com</a>
13 juillet	11 h à 13 h	<b>Dîner Fierté francophone Sudbury</b> <b>Endroit</b> : CSCGS au 19, chemin Froad <b>Coût</b> : 7 \$ la personne <b>Réservation requise</b> : 705.670.2166
9 août	9 h à 17 h 30	<b>Magasin-Partage</b> Pour les jeunes du primaire, secondaire ou postsecondaire. Si vous voulez plus de renseignements, communiquez au 705.670.2166 poste 217. <b>L'inscription est obligatoire, date limite le 30 juin 2017</b>
		<b>Jardin communautaire de Chelmsford</b> Projet établi afin que les citoyens de Chelmsford puissent pratiquer le jardinage en groupe. Cet été, on vous invite à cultiver vos fruits et légumes. <b>Coût de 15 \$</b> . Pour plus de renseignements ou pour louer un carré, communiquez au 705.855.8084 poste 213.

**La programmation régulière reprend le 11 septembre 2017**

**Pour renseignements et inscription : 705.855.8084**

[www.santesudbury.ca](http://www.santesudbury.ca)

Financé par :

