



## Calendrier communautaire – Site de Vallée-Est

688, rue Emily, Hanmer (705) 969-5560

*\*À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du 7 janvier au 31 mars 2019*

Heure	Programme
<b>Lundi</b>	
10 h 30 à 11 h 30	<b>Tai-chi</b> – une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.
13 h à 14 h	<b>En équilibre</b> – un programme débutant qui permet de travailler l'équilibre, d'améliorer sa réactivité et de renforcer et tonifier ses muscles. Dans la vie quotidienne, maîtriser son équilibre peut diminuer les risques de blessures.
18 h 00 à 20 h 30	<b>Badminton</b> – ( <a href="#">École Notre-Dame</a> ) un sport qui favorise la souplesse et renforce la coordination gestuelle et la dépense énergétique.
<b>Mardi</b>	
9 h à 10 h	<b>Activité au masculin</b> – un programme d'activité physique adapté à votre capacité qui vise à améliorer et maintenir votre santé. Une façon amusante de rester en forme!
13 h à 15 h	<b>Danse en ligne</b> – un groupe de danse sociale où l'on bouge au rythme de la musique country. Une bonne façon de faire de l'exercice physique tout en s'amusant!
18 h 30 à 19 h 45	<b>Yoga sur matelas pour débutant</b> – un programme d'exercices de respiration, de relaxation, de méditation et d'étirements pour augmenter ou maintenir votre niveau de santé physique, mentale, émotionnelle et sociale.
<b>Mercredi</b>	
9 h 30 à 11 h	<b>Yoga à mobilité réduite</b> – ( <a href="#">Club Âge d'Or de Vallée-Est</a> ) – un programme avec de la relaxation et des étirements pour augmenter ou maintenir votre niveau de santé. Le niveau de difficulté est adapté à la capacité de chaque personne.
13 h 30 à 14 h 30	<b>Exercices pour bien vieillir</b> – un programme d'exercices simples niveau débutant à intermédiaire pour se garder en forme, améliorer l'équilibre et réduire les douleurs articulaires tout en s'amusant.
18 h 30 à 19 h 15 <b>NOUVEAU</b>	<b>Frapper le rythme</b> – un cours d'exercice physique venant des États-Unis qui mélange mouvements de danse et exercices, tout en utilisant des baguettes de batterie (ripstix) au rythme de la musique. <b>Début le 6 mars</b>
<b>Jeudi</b>	
10 h à 11 h 30	<b>Yoga avec chaise</b> – un programme où vous utilisez une chaise pour vous aider avec les postures en toute sécurité et sérénité. Le niveau de difficulté du cours est adapté selon les capacités de chacun.
13 h 30 à 15 h 30	<b>Méditation pour débutant</b> – une pratique 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 faciliter le cheminement personnel de chacun.
19 h 15 à 21 h 15	<b>Pickleball</b> – ( <a href="#">École Notre-Dame</a> ) – un sport qui combine des éléments de tennis, de badminton et de tennis de table. L'équipement est disponible sur place.



## Activités ponctuelles – Site de Vallée-Est

**Du 7 janvier au 31 mars 2019**

Dates / Lieux	Heure	Activités
11 janvier 8 février 8 mars *Dates pour Vallée-Est	11 h à 12 h	<b>Café social</b> 11 janvier : Comment bien profiter de son rendez-vous médical 8 février : La santé LGBTQ+ 8 mars : La santé à tous les poids
9 janvier 6 février 6 mars *Site de Sudbury	10 h à 13 h	<b>Cuisine collective pour nouvelles arrivantes</b> Activité culinaire gratuite pour femmes immigrantes. Une occasion de cuisiner et déguster des mets santé, de discuter et d'avoir du plaisir.
Mars 2019	Détails à venir	<b>Mois de la nutrition</b> Dans le cadre du Mois de la nutrition, le Centre met de l'avant l'approche <i>La santé à tous les poids</i> qui a comme objectif d'aider les gens à adopter de bonnes habitudes de vie pour une santé et un bien-être optimal, peu importe leur poids.
8 mars *Site de Chelmsford	13 h à 14 h 30	<b>Journée internationale des femmes</b> Le site de Chelmsford fête en compagnie du cercle de tambours.
14 mars *64, Notre-Dame Est (Azilda)	16 h 30	Soirée pour souligner la Journée internationale des femmes au Club accueil âge d'or Azilda.
Le 1 <sup>er</sup> février et le 8 avril *Sites : selon les inscriptions	9 h à 16 h 30	<b>Cours de gardiennage</b> Un cours offert lors des journées pédagogiques scolaires pour les jeunes de 11 à 17 ans au coût de 25 \$ par enfant. Inscrivez-vous par téléphone au site de votre choix (voir les coordonnées ci-dessous).

Pour renseignements et inscriptions :

**Sudbury – (705) 670-2166** (19, chemin Froot, Sudbury)

**Chelmsford – (705) 855-8084** (26, rue Main Est, Chelmsford)

**Vallée-Est – (705) 969-5560** (688, rue Emily, Hanmer)

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

**Aimez-nous sur Facebook!**

**Centre de santé communautaire du Grand Sudbury**



Notre programmation se déroule de septembre à décembre • de janvier à mars  
• d'avril à juin • et de juillet à août.

**Démontrez votre appui pour votre Centre de santé communautaire en vous procurant votre carte de membre.**

