



## Calendrier communautaire – Site de Vallée-Est

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

*\*À moins d'avis contraire, le calendrier est en vigueur du 1<sup>er</sup> avril au 7 juin 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 30 à 15 h 30	<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.
17 h 30 à 18 h 15 et 18 h 30 à 19 h 15	<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 ( <i>ripstix</i> ) au rythme de la musique.
<b>Jeudi</b>	
9 h à 10 h <b>NOUVEAU</b>	<b>Cours de cerceaux</b> – ( <a href="#">Club Âge d'Or de Vallée-Est</a> ) un programme d'exercices débutant à intermédiaire pour renforcer l'abdomen et le bas du dos, assouplir le bassin et améliorer la coordination.
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.
<b>Vendredi</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.



## Activités ponctuelles – Site de Vallée-Est

**Du 1<sup>er</sup> avril au 7 juin 2019**

<b>Date / Lieu</b>	<b>Heure</b>	<b>Activité</b>
3 avril et 1 <sup>er</sup> mai *Site de Sudbury (19, chemin Froad)	10 h à 13 h	<b>Cuisine collective pour nouvelles arrivantes</b> Activité culinaire gratuite pour femmes immigrantes. Une occasion de cuisiner et de déguster des mets santé, de discuter et d'avoir du plaisir.
*Dates pour Vallée-Est : 12 avril 10 mai	11 h à 12 h	<b>Café social</b> 12 avril : Présentation théâtrale – Droits sur les services en français 10 mai : Démystifier la santé mentale
31 mai *64, rue Notre-Dame Est, Azilda	11 h	<b>Fête des aînés</b> Le Club accueil âge d'or d'Azilda vous attend pour leur fête annuelle au coût de 10 \$ le billet. Billets disponibles au CSCGS - 705-670-2166
Les mercredis du 5 juin au 10 juillet *Site de Vallée-Est (688, rue Emily)	18 h à 19 h	<b>Ligue de soccer - site de Vallée-Est</b> Pour les enfants de 5 à 8 ans. Pour inscriptions ou renseignements, veuillez s.v.p. laisser un message au 705-969-5560 poste 210.
7 juin *Site de Chelmsford (26, rue Main Est)	11 h à 14 h	<b>Dîner fin de programmation – site de Chelmsford</b> Dîner et spectacle avec une exposition de projets d'art. Pour ceux et celles qui aimeraient apprendre la danse en ligne, soyez des nôtres en après-midi.
24 juin *Site de Sudbury	11 h	<b>Assemblée générale annuelle et dîner de la St-Jean – Site de Sudbury</b> Réservation requise : 705-670-2166
23 juin *Collège Boréal (21, Lasalle Blvd)	10 h à 14 h	<b>Journée et spectacle familial pour célébrer la St-Jean</b> L'activité aura lieu dans la cafétéria du Collège Boréal. Bonne St-Jean!
Juillet et août *Différents sites	9 h 30 à 15 h	<b>Camp santé</b> Camp de 3 jours/semaine pour les enfants de 7 à 11 ans 16 juillet au 25 juillet – site de Chelmsford 30 juillet au 8 août – site de Vallée-Est
Journée pédagogique *Sites à déterminer 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 Froad, 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 le CSCGS en vous procurant votre carte de membre.**

