

HORAIRE DE LA FORÊT RÉCRÉATIVE

Cours offerts gratuitement; installations accessibles en tout temps en dehors des heures de cours
Pour plus d'informations, contactez le 819-354-9194 ou par courriel à station.sante@ville.valdor.qc.ca

La Ville de Val-d'Or se dégage de toute responsabilité en cas de blessures, bris ou perte. En participant volontairement aux cours de groupe donnés à la forêt récréative, le participant assume l'entière responsabilité de ses biens et de sa personne.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30-10h30	Retraités en action		Retraités en action		Retraités en action
10h30-11h30	Entraînement adapté		Entraînement adapté		
11h30-12h30					
12h30-13h30					
13h30-14h30		Retraités en action		Retraités en action	
14h30-15h30					
19h00-20h00					

DESCRIPTION DES COURS

- **Retraités en action**

Séances d'entraînement visant l'amélioration des capacités cardiovasculaires et musculaires pour les personnes retraités déjà actives, dans le respect des capacités personnelles de chacun et dans un environnement sécuritaire. Plaisir garanti!

Intensité: intermédiaire à avancé

- **Entraînement adapté**

Séances d'entraînement destinées aux personnes souffrant de maladies chroniques et/ou d'une incapacité physique importante, le tout offert dans un environnement sécuritaire. Amélioration de la condition physique et plaisir garantis!

Intensité: débutant