



# Du 31 mai 2019 au 16 juin 2019 Ville de Val-d'Or



FORÊT RÉCRÉATIVE  
DE VAL-D'OR



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h10 – 10h00						<b>Cours Parent-enfant*</b>	
9h30 - 10h30	<b>Retraités en action</b>		<b>Retraités en action</b>		<b>Retraités en action</b>		
10h30-11h30	<b>Entraînement adapté</b>		<b>Entraînement adapté</b>				
12h00-13h00			<b>Power Yoga par Cyclotonus*</b>				
12h30-13h30		<b>Retraités en action</b>		<b>Retraités en action</b>			
13h00-16h00						<b>Initiation au Pickleball en famille* 8 juin</b>	<b>Initiation au Pickleball pour l'âge d'or* 9 juin</b>
17h30-18h30			<b>Body Rock par Cyclotonus*</b>				
18h00-19h00		<b>Adulte en action</b>		<b>Adulte en action</b>			
19h00-20h15		<b>Karma Boréal 11 juin</b> <b>Yoga pour tous</b>					



# Du 31 mai 2019 au 16 juin 2019 Ville de Val-d'Or

## Description des cours :

<p><b>Retraités en action</b></p> <p>Venez essayer gratuitement nos séances d'entraînement pour les personnes retraitées déjà actives, dans le respect de vos capacités personnelles et dans un environnement sécuritaire. Plaisir garanti! Intensité: Intermédiaire à avancé. <b>Au Chalet d'accueil de la Forêt récréative.</b></p>	<p><b>Adulte en action</b></p> <p>Venez essayer gratuitement nos séances d'entraînement pour tous, dans le respect de vos capacités personnelles et dans un environnement sécuritaire. Plaisir garanti. <b>Au Chalet d'accueil de la Forêt récréative.</b> <b><u>Cours offert seulement dans le cadre du défi.</u></b></p>
<p><b>Entraînement adapté</b></p> <p>Venez essayer gratuitement nos séances d'entraînement destinées aux personnes souffrant de maladies chroniques et/ou d'une incapacité physique importante, le tout offert dans un environnement sécuritaire. <b>Au Chalet d'accueil de la Forêt récréative.</b></p>	<p><b>Yoga pour tous gratuit par Karma Boréal</b></p> <p>Pratique visant à voguer à travers les différentes notions, postures et techniques de respiration du yoga. Le cours sera accessible pour tous et Audrey, professeure de yoga, vous guidera à travers une séquence douce qui vous permettra de vous ancrer dans votre environnement. <b>Au Chalet d'accueil de la Forêt récréative.</b> <b><u>Cours offert seulement dans le cadre du défi.</u></b></p>
<p><b>Cours parent-enfant par Cyclotonus</b></p> <p>Entraînement en famille pour tous! Ce cours d'intervalles de travail cardiovasculaire et musculaire est offert par Cyclotonus. Parents et enfants de tout âge sont invités à venir s'entraîner ensemble. <b><u>Cours gratuit dans le cadre du défi.</u></b></p> <p><b>*Le cours se donne au Cyclotonus au 732, 2<sup>e</sup> avenue.</b></p>	<p><b>Power Yoga par Cyclotonus</b></p> <p>Plus dynamique que le yoga traditionnel, le Power Yoga met l'accent sur le développement de la force musculaire, l'endurance, la souplesse et le contrôle mental par le biais d'une série de postures simples mais rigoureuses. Les positions se modifient toujours selon les capacités individuelles de chacun, accessible à tous. <b><u>Cours gratuit dans le cadre du défi.</u></b></p> <p><b>*Le cours se donne au Marché public (Place Agnico Eagle) au 1300, 8<sup>e</sup> rue.</b></p>
<p><b>BodyRock par Cyclotonus</b></p> <p>Cours d'intervalles cardio, entrecoupé d'intervalles de musculation. Un entraînement simple et de hautes intensités offertes par Cyclotonus. <b><u>Cours gratuit dans le cadre du défi.</u></b></p> <p><b>*Le cours se donne au Marché public (Place Agnico Eagle) au 1300, 8<sup>e</sup> rue.</b></p>	<p><b>Initiation au Pickleball</b></p> <p>Notre équipe sera là pour vous faire découvrir le pickleball, hybride entre le tennis, le badminton, le racketball et le tennis de table. Samedi le 8 juin sera dédié aux familles, dimanche le 9 juin, c'est le tour des aînés de venir essayer ce sport amusant et accessible, ayant un plus faible impact physique. C'est l'occasion parfaite de rassembler vos amis et de venir apprendre une nouvelle activité adaptée! <b>*L'activité se donne au Parc Lemoine au 110, rue Dorion.</b></p>



Val-d'Or



FORÊT RÉCRÉATIVE  
DE VAL-D'OR



Les participants pourront faire le suivi de leurs minutes actives de deux façons et courez la chance de remporter des prix, à partir du 31 mai 2019 :

- 1) En téléchargeant l'application gratuite de ParticipACTION. Les minutes enregistrées dans l'application s'ajouteront automatiquement au résultat de votre communauté. Plus vous utilisez l'application, plus votre communauté aura de chances de se distinguer. **OU 2)** En s'inscrivant au [www.participaction.com/fr](http://www.participaction.com/fr) et en commençant à faire le suivi de vos minutes d'activité physique. Sur le site web, vous pourrez enregistrer vos minutes en tant qu'individu ou au nom d'une organisation, et vous pourrez aussi faire le suivi au nom de vos enfants.