



CENTRE DE SANTÉ
Marie-Paule-Sioui-Vincent

À PARTIR DU 30 AVRIL 2020

**LE SERVICE DES LOISIRS DE WENDAKE VOUS OFFRE
DE DEMEURER ACTIF DANS LE CONFORT DE VOTRE
MAISON**

Le tout sera animé par **Élisabeth Gros-Louis, kinésologue**

Élisabeth a complété son baccalauréat à l'Université Laval en mai 2019. Elle a fait deux (2) stages en performance sportive, le premier à Penn State University et le second à la base militaire de Valcartier.

Elle a aussi fait un microprogramme de deuxième cycle en optimisation de la performance sportive et complété deux saisons en tant qu'athlète Rouge et Or.

La kinésiologie touche beaucoup de domaines, mais en résumé, c'est la science de l'activité physique pour optimiser la santé.

LES GENS AURONT
BESOIN :

—
BOUTEILLE D'EAU

—
SERVIETTE

—
CHAISE

—
VOUS ÊTES LIBRES D'UTILISER
DES POIDS SI VOUS EN AVEZ À
LA MAISON, MAIS LES
ENTRAÎNEMENTS SE FONT
TRÈS BIEN SANS



LES ENTRAÎNEMENTS SERONT EN
DIRECT SUR LA PAGE FACEBOOK
DES LOISIRS DE WENDAKE

*NOUS OFFRONS LES SÉANCES
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES*

JEUDI DE 14 H À 14 H 30

MARDI LE 17 H À 17 H 30

LES EXERCICES SONT OFFERTS À
TOUS ET POUR TOUS LES NIVEAUX

