

EN JUIN, ON S'ACTIVE!



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			À vos écouteurs ! Écoutez ce balado en réalisant vos tâches domestiques.	Yoga sur chaise au bureau.	Bougez avec La Famille d'Abord .	Découvrir notre région en réalisant une randonnée .
Ajustez votre vélo et baladez-vous en famille.	S'échauffer avant le travail.	À vos écouteurs ! Écoutez ce balado en marchant dans votre quartier.	Relaxez avec une séance de yoga .	On va s'aimer, on va danser !	Transport actif , votre mode de déplacement aujourd'hui.	Une partie de Cherche & Trouve en nature.
Créez des sourires sur les sentiers. Bougez en toute créativité !	Bougez en douceur .	Destination le bureau à vélo !	Dîner pique-nique avec vos collègues. Déplacez-vous en marchant vers un lieu agréable.	Manque de temps ? Cardio Express , c'est pour vous !	C'est vendredi Zumba !	Partir à l'aventure dans un sentier pédestre près de chez vous.
C'est le moment de jardiner .	Invitez un(e) ami(e) à danser avec vous.	S'activer en position assise.	Déplacez-vous activement aujourd'hui.	À vos écouteurs ! Écoutez ce balado en effectuant une séance d'étirements .	Pendant que les enfants s'amuse au parc, utiliser le banc pour bouger.	Profitez du plein-air en famille. Essayez une nouvelle activité. Un guide pour vous inspirer.
Marchez en faisant du géocaching .	Visionnez les capsules vidéo avant de faire une balade à vélo.	À vos écouteurs ! Écoutez ce balado et réalisez les exercices simultanément.	Pause active avec le circuit Divan .	Se muscler sans matériel, c'est possible.		

ENREGISTREZ VOS MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE SITE WEB OU SUR L'APPLICATION DE PARTICIPATION POUR AIDER VOTRE COMMUNAUTÉ À GAGNER!



Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord

Québec