

# EN JUIN, ON S'ACTIVE!



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

