

Ateliers : Adopter un mode de vie physiquement actif

Quoi : Atelier gratuit pour toute la population.

Objectifs : Favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et amener une réflexion chez les participants.

Professionnels responsables : Atelier offert par les kinésiologues de la Direction de santé publique.

Ce qui attend les participants : Présentation dynamique mettant en action les participants.

Contenu :

- Mises en situation.
- Qu'est-ce que le mode de vie physiquement actif?
- Activité : Activer notre cerveau.
- Les freins, les motivations et les objectifs.

Les Escoumins

21 février à 18 h 30

Centre multiservices de santé et de services sociaux des Escoumins
4, rue de l'Hôpital (salle Raymond-Marie-Gagnon)

Baie-Comeau

22 février à 12 h et à 18 h

CLSC Lionel-Charest
340, rue Clément-Lavoie (local E-101)

Port-Cartier

21 février à 13 h et 22 février à 18 h

Complexe récréatif et culturel de Port-Cartier
21, rue des Cèdres (local VPC-14)

Sept-Îles

27 février à 10 h 30 et à 18 h 30

Centre socio-récréatif de Sept-Îles
500, avenue Jolliet (salle Casa)

Minganie

26 février à 13 h 30 et à 19 h

Centre multiservices de santé et de services sociaux de la Minganie
1035, promenade des Anciens, Havre-Saint-Pierre (salle Gérald-Poulin)

Basse-Côte-Nord

Séance virtuelle en anglais : Mars (date à venir)

Séance virtuelle en français : Mars (date à venir)

Fermont

15 février à 9 h 30 et 27 février à 18 h 30

Maison d'aide et d'hébergement de Fermont
4, rue Holway