

Les activités de Viactive sont de retour!

Viactive est un programme d'exercices physiques spécialement conçu pour les aînés. Un bénévole dynamique et qualifié anime les séances de Viactive en vous proposant des routines sécuritaires et adaptées. Un beau réseau de soutien pour garder la motivation de bouger ensemble!

Quand : **Mercredi matin de 10 h à 11 h**

Dates : **Début 27 octobre**

Lieu : **La salle Jean-Hardy du centre Paul-Lessard**

Coût : **GRATUIT**

Nombre de participants : 20

Matériel : **Gourde d'eau, vêtements confortables et masque pour les déplacements.**



**** Inscription obligatoire en ligne ascot-corner.com/programmation ou par téléphone : Andréane Rivard 819-560-8560 poste 2631 ****

****Il faut arriver à 9 h 30 le 27 octobre pour remplir les documents et faire vérifier son passeport vaccinal****

Au plaisir de vous voir le 27 octobre prochain!

Nouvelle programmation de conférences santé!

Patricia, pharmacienne-propriétaire au Familiprix Ascot Corner, vous offre trois conférences cet automne. Il s'agit de conférences gratuites sous forme de présentations magistrales.

20 octobre : **Ce que vous devez savoir sur le rhume et la grippe**

17 novembre : **Reflux gastrique et hyperacidité**

8 décembre : **Maladie pulmonaire chronique**

Mercredi 11h00 à 12h00 à la Salle Jean-Hardy au Centre Paul-Lessard.

Venez apprendre avec nous!

**** Il n'est pas nécessaire de s'inscrire pour les conférences santé, mais le passeport vaccinal est requis. Merci de votre compréhension. ****

***À noter que les informations présentées dans la programmation d'automne pour cette activité ne sont plus valides, vous devez vous fier aux nouvelles dates sur la présente publicité.**

