






















# Groupes de promotion de la santé

## Janvier

 Groupe en personne
  Groupe virtuel

LUNDI	MARDI	MECREDI	JEUDI	VENDREDI
29	30	31	1	2
		Réveillon du nouvel An	Nouvel An	
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
<b>Club de marche</b> 9h00-10h00  <b>Mouvement doux et détente (Niveau 1)</b> 10h30-11h30 	 <b>Mise en Forme - Corps à Cœur</b> 9h00-10h00  11h00-12h00 	<b>Une question d'équilibre</b> 13h00-14h00 	<b>Club de marche</b> 9h00-10h00 <b>Renforcement des muscles posturaux</b> 14h00-15h00	<b>Club de marche</b> 9h00-10h00 
19	20	21	22	23
<b>Club de marche</b> 9h00-10h00  <b>Mouvement doux et détente (Niveau 1)</b> 10h30-11h30 	 <b>Mise en Forme - Corps à Cœur</b> 9h00-10h00  11h00-12h00 	<b>Une question d'équilibre</b> 13h00-14h00 	<b>Club de marche</b> 9h00-10h00 <b>Renforcement des muscles posturaux</b> 14h00-15h00	<b>Club de marche</b> 9h00-10h00 
26	27	28	29	30
<b>Club de marche</b> 9h00-10h00  <b>Mouvement doux et détente (Niveau 1)</b> 10h30-11h30 	 <b>Mise en Forme - Corps à Cœur</b> 9h00-10h00  11h00-12h00 	<b>Une question d'équilibre</b> 13h00-14h00 	<b>Club de marche</b> 9h00-10h00 <b>Renforcement des muscles posturaux</b> 14h00-15h00	<b>Club de marche</b> 9h00-10h00 

POUR VOUS INSCRIRE Appeler: 613-244-2849

Courriel: [hpintake@sandyhillchc.on.ca](mailto:hpintake@sandyhillchc.on.ca)

# Groupes de promotion de la santé

## Inscription en cours

Des groupes auxquels vous pouvez vous inscrire à tout moment. Les inscriptions sont acceptées à tout moment.

## Pré-inscription

Des groupes auxquels vous devez vous inscrire avant le commencement du groupe.

### Mouvement doux et détente (Niveau 1)

Ce groupe en ligne offre des exercices adaptés pour ceux atteints de problème(s) de santé chronique(s) et à mobilité réduite. Nos sessions incluent des techniques de respiration, des postures/exercices assises, et de la méditation. Venez nous rejoindre pour gérer votre stress et améliorer votre flexibilité, équilibre, et force musculaire!

🖥️ Commence Lundi le 12 Jan - 10H30-11H30 | [Inscription en cours](#)

### Mise en Forme - Corps à cœur



Group d'exercice offert virtuel et en-personne de 1 heure d'exercices en ligne qui contient un échauffement, des exercices cardiovasculaires (mouvements style Zumba), des exercices de résistance musculaire (avec bande élastique), des étirements, et un retour au calme. Ce programme Corps à Cœur est reconnu par l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

🖥️ Mardi 9h à 10h | 16 sept. au 13 Jan. | [Inscription en cours](#)

👤 Mardi 11h à 12h | 16 sept. au 13 Jan. | [Inscription en cours](#)

### Une question d'équilibre

Programme virtuel de 1 heure d'exercices pour améliorer l'équilibre et prévenir les chutes. Ce programme inclut des exercices de musculation pour les jambes et la posture ainsi des exercices pour travailler le système vestibulaire et la coordination. Mettez-vous au défi!

🖥️ Mercredi 13h à 14h | 13 Jan. | [Inscription en cours](#)

### Club de marche

Ce groupe de marche est offert en personne au Centre communautaire de Sandy Hill (250, rue Somerset Est). C'est un exercice de marche à faible impact est bon pour vos os, il vous permet de consolider votre corps et améliore votre condition physique globale. La marche peut avoir lieu à l'intérieur ou à l'extérieur. Appelez le 613-564-1062 pour vous inscrire. Places limitées.

👤 Lun., mer., jeu., ven. 9h à 10h | 15 Jan | [Inscription en cours](#)

### Renforcement des muscles posturaux

Ce groupe d'exercice est axée sur le renforcement des muscles du tronc pour prévenir et éviter les douleurs du dos et encourager le conditionnement physique en général. Ce groupe inclut des exercices de renforcements musculaires debout et au-sol comme la planche, les pompes et autres.

👤 Jeudi 14h à 15h | commence le 15 Jan | [Inscription en cours](#)

**POUR VOUS INSCRIRE**  
Appeler: 613-244-2849

Courriel: [hpintake@sandyhillchc.on.ca](mailto:hpintake@sandyhillchc.on.ca)

**Sandy Hill**  
Community  
Health Centre



Centre de santé  
communautaire  
**Côte-de-Sable**