

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
Club de marche 9h00-10h00  Mouvement doux et détente (Niveau 1) 10h30-11h30 	 Mise en Forme - Corps à Cœur 9h00-10h00  11h00-12h00 	Une question d'équilibre 13h00-14h00 	Club de marche 9h00-10h00 Renforcement des muscles posturaux 14h00-15h00	Club de marche 9h00-10h00 
Club de marche 9h00-10h00  Mouvement doux et détente (Niveau 1) 10h30-11h30 	 Mise en Forme - Corps à Cœur 9h00-10h00  11h00-12h00 	Une question d'équilibre 13h00-14h00 	Club de marche 9h00-10h00 Renforcement des muscles posturaux 14h00-15h00	Club de marche 9h00-10h00 
Club de marche 9h00-10h00  Mouvement doux et détente (Niveau 1) 10h30-11h30 	 Mise en Forme - Corps à Cœur 9h00-10h00  11h00-12h00 	Une question d'équilibre 13h00-14h00 	Club de marche 9h00-10h00 Renforcement des muscles posturaux 14h00-15h00	Club de marche 9h00-10h00 

POUR VOUS INSCRIRE Appeler: 613-244-2849

Courriel: 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 atteint 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 joindre 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: hpinatake@sandyhillchc.on.ca

Sandy Hill
Community
Health Centre



Centre de santé
communautaire
Côte-de-Sable