

Groupes de promotion de la santé

Juin

👤 Groupe en personne 🖥️ Groupe virtuel

LUNDI	MARDI	MECREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4	5	6
Club de marche 9h00-10h00 👤 Mouvement doux et détente (Niveau 1) 10h00-11h00 🖥️	 Mise en Forme - Corps à Cœur 9h00-10h00 🖥️ 11h00-12h00 👤	Club de marche 9h00-10h00 👤 Une question d'équilibre 13h00-14h00 🖥️	Club de marche 9h00-10h00 👤 Renforcement des muscles posturaux 13h00-14h00 🖥️	Groupe d'observation des oiseaux 9h00-10h00 👤 Club de marche 9h00-10h00 👤
9	10	11	12	13
Club de marche 9h00-10h00 👤 Mouvement doux et détente (Niveau 1) 10h00-11h00 🖥️	 Mise en Forme - Corps à Cœur 9h00-10h00 🖥️ 11h00-12h00 👤	Club de marche 9h00-10h00 👤 Une question d'équilibre 13h00-14h00 🖥️	Club de marche 9h00-10h00 👤 Renforcement des muscles posturaux 13h00-14h00 🖥️	Groupe d'observation des oiseaux 9h00-10h00 👤 Club de marche 9h00-10h00 👤
16	17	18	19	20
Club de marche 9h00-10h00 👤 Mouvement doux et détente (Niveau 1) 10h00-11h00 🖥️	 Mise en Forme - Corps à Cœur 9h00-10h00 🖥️ 11h00-12h00 👤	Club de marche 9h00-10h00 👤 Une question d'équilibre 13h00-14h00 🖥️	Club de marche 9h00-10h00 👤 Événement communautaire 11h00-12h30 👤	Club de marche 9h00-10h00 👤
23	24	25	26	27
Mouvement doux et détente (Niveau 1) 10h00-11h00 🖥️	 Mise en Forme - Corps à Cœur 9h00-10h00 🖥️	Une question d'équilibre 13h00-14h00 🖥️	Renforcement des muscles posturaux 13h00-14h00 🖥️	
30	1	2	3	4
	Congé - Fête du Canada!	Une question d'équilibre 13h00-14h00 🖥️	Renforcement des muscles posturaux 13h00-14h00 🖥️	

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 en continue.

Pré-inscription

Des groupes nécessitant une inscription avant la date de début.

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!

🖥 Lundi 10h à 11h | 14 avr. - 23 juin | [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 | 15 avr. - 15 juil. | [Inscription en cours](#)

👤 Mardi 11h à 12h | 15 avr. - 17 juin | [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 | 16 avr. - 16 juil. | [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 | 8 mai - 20 juin | [Inscription en cours](#)

Groupe d'observation des oiseaux

L'observation des oiseaux est une activité qui apporte des bienfaits à votre corps et à votre esprit! Joignez-vous à notre groupe ce printemps où vous aurez l'occasion d'apprendre à observer des oiseaux en pleine conscience avec d'autres membres de la communauté. Comprend une séance de planification (*qui s'offrira en anglais*) et six sorties dans le quartier Côte-de-Sable.

👤 Vendredi 9h à 10h | 2 mai au 13 juin | [inscription fermé](#)

Envoyer nous un courriel pour être ajouté à notre liste d'attente

POUR VOUS INSCRIRE

Appeler: 613-244-2849

Courriel: hpintake@sandyhillchc.on.ca

Sandy Hill
Community
Health Centre



Centre de santé
communautaire
Côte-de-Sable

Groupes de promotion de la santé

Inscription en cours

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

Pré-inscription

Des groupes nécessitant une inscription avant la date de début.

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 13h00 à 14h00 | 1 mai au 10 juil. | [Inscription en cours](#)

Événement communautaire estivale

Nous appelons tous les membres de la communauté de Côte-de-Sable âgés de 50 ans et +! Venez vous joindre à nous pour des activités intéressantes gratuites et un repas communautaire. Soyez à l'aise d'amener un plat de votre choix. Offert au 250 rue Somerset E.

 Jeudi 11h00 à 12h30 | 19 juin | [Inscription non requise](#)

POUR VOUS INSCRIRE

Appeler: 613-244-2849

Courriel: hpintake@sandyhillchc.on.ca

Sandy Hill
Community
Health Centre



Centre de santé
communautaire
Côte-de-Sable