

Groupes de promotion de la santé

Septembre

 Groupe en personne
  Groupe virtuel

LUNDI 1	MARDI 2	MECREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
Jour de la Fête du Travail			Marcher avec un médecin 10h30-11h30	
8	9	10	11	12
		Bien manger pour un cerveau sain 13h00-15h00  		
15	16	17	18	19
Club de marche 9h00-10h00  Mouvement doux et détente (Niveau 1) 10h30-11h30 	 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 	Club de marche 9h00-10h00 
22	23	24	25	26
Club de marche 9h00-10h00  Mouvement doux et détente (Niveau 1) 10h30-11h30 	 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 	 Club de marche 9h00-10h00 
29	30	1	2	3
Club de marche 9h00-10h00  Mouvement doux et détente (Niveau 1) 10h30-11h30 	 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 	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 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 10h30 à 11h30 | commence 15 sept. | [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. - 9 déc. | [Inscription en cours](#)

👤 Mardi 11h à 12h | 16 sept. - 9 déc. | [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 | 17 sept. - 10 déc. | [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 sept. - 12 déc. | [Inscription en cours](#)

Bien manger pour un cerveau sain

Joignez-vous à notre diététiste, Estelle, pour un atelier tout sur la santé du cerveau par les aliments. Vous apprendrez comment prévenir le déclin cognitif et la démence à l'aide d'habitudes alimentaires et style de vie équilibrés.

👤🖥️ Mercredi 13h à 15h | 10 septembre | [Pré-inscription](#)

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

Marcher avec un médecin

Venez marcher avec le Dr Moore et notre infirmière praticienne Nikki Beamish du Centre de santé Côte-des-Sables pour en apprendre davantage sur la santé et profiter d'une promenade en plein air avec de nouveaux amis !

L'événement est GRATUIT et tout le monde est le bienvenu ! Parc Strathcona, 25 Range Rd, Ottawa

👤 Jeudi 10h30 à 11h30 | 4 sept. | [Pré-inscription](#)

POUR VOUS INSCRIRE

Appeler: 613-244-2849

Courriel: hpintake@sandyhillchc.on.ca

Sandy Hill
Community
Health Centre



Centre de santé
communautaire
Côte-de-Sable