



Club FADOQ Cap-Rouge Inc.
Québec et Chaudière-Appalaches



Le Club FADOQ Cap-Rouge Inc offre aux membres de la FADOQ-RQCA de participer au programme d'activités physiques VIACTIVE. Chaque séance d'activités hebdomadaires durera 90 minutes et se tiendra au Centre communautaire de Cap-Rouge (4473 rue Saint-Félix, Québec), les lundis et les jeudis après-midi.

| | |
|----------------------|--|
| Quand : | Vérifier les dates et heures dans le « Programme des activités » du Club. Se présenter une demi-heure avant pour compléter l'inscription et se préparer à l'activité |
| Lieu : | Centre communautaire de Cap-Rouge, salle Nicolas-Juneau 4473 rue Saint-Félix, Québec |
| Coût: | Gratuit pour tous les membres de Cap-Rouge et 10 \$ pour les autres membres de la FADOQ-RQCA (<i>adhésion annuelle</i>) |
| Information : | Pierre Verreault au 418-473-5655 pverreaultx360@outlook.com |
| Inscription : | Sur place lors de la 1re séance |

Les participants doivent :

- Être membre de la FADOQ-RQCA
- Porter des vêtements confortables et des souliers de sports adaptés
- Apporter un breuvage pour s'hydrater
- Respecter les consignes de sécurité en vigueur dont le port du masque si requis

Chaque séance du programme :

- Est supervisé par un animateur
- Vise à travailler l'ensemble du corps : exercices d'étirement, d'équilibre et agilité, de coordination et de renforcement musculaire
- Est flexible en termes de rythme d'activités, de variété de routines d'exercices au fil des séances et d'adaptation continue aux capacités des participants

VIACTIVE est un programme créé en 1988 et dont les bienfaits sont significatifs pour la santé des personnes de 50 ans et plus. Que vous soyez en forme ou non, nous serons heureux de bouger avec vous dans une atmosphère détendue.

Faire de l'activité physique apporte des bienfaits physiques comme d'améliorer la capacité cardiovasculaire et respiratoire, de prévenir la perte de masse musculaire, d'améliorer la posture et l'équilibre et d'améliorer la qualité du sommeil.

Faire de l'activité physique régulièrement apporte également des bienfaits psychologiques et sociaux telle la diminution de la fatigue, une meilleure gestion de l'anxiété et du stress, l'amélioration de la confiance en soi et simplement de procurer du plaisir et d'éloigner l'ennui.

France Savard

France Savard, présidente
Club FADOQ Cap-Rouge Inc.