



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, 4473 rue Saint-Félix, Québec Les lundis dans la salle Nicolas-Juneau de 14:00-15:30 Les jeudis dans la salle RC05 (conseil) de 14:00-15:30
Coût:	Gratuit pour tous les membres de Cap-Rouge
Inscription :	Sur place lors de la 1re séance

Conditions de participation :

- Être membre du Club FADOQ Cap-Rouge.
- Tenue sportive avec chaussures antidérapantes.
- Breuvage suggéré.
- Les activités sont dirigées par l'animateur.
- Les articles de sport nécessaires aux activités sont fournis par la FADOQ de Cap-Rouge.
- De manière générale, une séance d'activités débute par des exercices de réchauffement, suivi d'activités d'aptitude aérobie, d'équilibre, de renforcement musculaire, de flexibilité et se termine par des activités de relaxation. L'activité sera interrompue vers 15:00 pour permettre aux participants qui désirent quitter après environ 50 minutes d'exercice.
- Le participant est responsable de s'assurer que sa condition médicale est appropriée à l'exécution des exercices suggérés par l'animateur.

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.