

INSCRIPTION

Prénom :	
Nom :	
Adresse :	
Ville :	
Code postal :	
Téléphone :	
Courriel :	

CHOIX D'ACTIVITÉS

Numérotez selon votre degré de préférence (1 étant le plus intéressant, 11 le moins).

- Yoga (exercices d'assouplissements)
- Étirement-Musculation
- Pickleball (sport de raquette avec échanges rapides)
- Danse en ligne (danse en groupe)
- Tai Chi /Qi Gong (mouvement lent chinois)
- Cardio/Max/Adapté 50+ (initiation d'exercice pour la santé et le moral)
- Viactive (exercices exécutés au son d'une musique)
- Zumba (danse latine aérobique)
- Curling intérieur/Mini-Putt
- Yoga du rire
- Pilates (entraînement physique qui s'inspire du yoga)

* Je suis conscient(e) que ma photo pourrait être utilisée dans le futur à des fins publicitaires pour la Journée 50+ Bouger +

MERCI!



Journée 50+ Bouger +
6^e édition

Samedi 9 novembre 2013

Heure : 9 h à 13 h 30

**Lieu : École secondaire régionale Laurentian
448, Av. Argenteuil, Lachute**

Inscription : 6 \$





Venez participer en grand nombre à la Journée 50 + Bouger + qui aura lieu le samedi 9 novembre 2013, à l'École secondaire Laurentian de Lachute.

Cette journée, dédiée aux personnes de 50 ans et plus, a pour objectif de vous initier aux différentes activités physiques disponibles dans la MRC d'Argenteuil. Vous aurez la chance de participer à deux ateliers de votre choix et d'en découvrir leurs bienfaits sur votre santé.

HORAIRE DE LA JOURNÉE	
9 h à 10 h	Accueil
10 h à 11 h	Atelier 1
11 h 15 à 12 h 15	Atelier 2
12 h 15 à 13 h 30	Repas léger - Mot de la fin

La date limite pour les inscriptions est le 7 novembre 2013.

Pour toute information, veuillez communiquer avec le 450 566-0530, poste 2306.

You are invited to a very special event which will be held on Saturday, November 9th, 2013 at the Laurentian Regional High School in Lachute.

The purpose of this event, specifically dedicated to people 50 years old or older, is to introduce them to different physical activities available in the MRC of Argenteuil. You may participate in two different workshops (in French) and discover their benefits on your health.

PROGRAM OF THE DAY	
9 am to 10 am	Registration
10 am to 11 am	Workshop # 1
11:15 am to 12:15 pm	Workshop # 2
12:15 pm to 1:30 pm	Light lunch - Conclusion

Registrations ends on November 7th, 2013.

For more information, please contact 450 566-0530, extension 2306.

Coût

Le coût de la journée est de 6 \$.

Comment s'inscrire

Dans une enveloppe, insérez votre formulaire d'inscription avec votre paiement de 6 \$, en argent comptant ou par chèque, libellé au nom de « MRC d'Argenteuil ».

Où retourner votre inscription?

À la journée d'inscription:

6 novembre de 10 h à 16 h
à la gare de Lachute (540, rue Berry)

OU

À l'hôtel de ville de votre municipalité.

OU par la poste

Journée 50 + Bouger +
MRC d'Argenteuil
540, rue Berry
Lachute (Québec) J8H 1S5

**Profitez du service de transport.
Appelez le 450 562-5797.**