



Venez participer en grand nombre à la **Journée 50+ Bouger +** qui aura lieu le **samedi 9 novembre 2019** à l'École secondaire Laurentian de Lachute (448, avenue Argenteuil à 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.

Prévoyez une tenue confortable et des souliers de course.

HORAIRE DE LA JOURNÉE	
9 h à 9 h 30	Accueil
9 h 30 à 10 h	Mot de bienvenue
10 h à 11 h 45	<b>Activité unique avec autobus:</b> Curling et billard
<b>ou</b>	<b>Activités offertes à l'école Laurentian</b>
10 h à 11 h	Atelier 1
11 h 15 à 12 h 15	Atelier 2
12h 15 à 13 h 30	Repas et tirages

La date limite pour s'inscrire est le **jeudi 7 novembre 2019.**

Pour toute information, veuillez composer le 450 562-3761, poste 72308.



**Paul-Émile Diné**  
*Président d'honneur*

**12e édition**

**Samedi 9 novembre 2019**

**De 9h à 13h30**

**École secondaire Laurentian**

**448, ave Argenteuil, Lachute**



**Merci d'apporter votre bouteille d'eau svp!**

**Inscription:**

**10.00\$ (incluant le repas)**



MRC  
**D'ARGENTEUIL**  
Avec vous.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec



Table de concertation  
des Laurentides



Région  
des Laurentides



Ville de Lachute

# Journée 50+ Bouger +



## INSCRIPTION\*

Nom et prénom :	
Ville :	
Téléphone :	
Courriel :	

### CHOIX D'ACTIVITÉS À L'ÉCOLE LAURENTIAN

(Identifiez vos 3 choix selon vos préférences, soit 1, 2 et 3)

- Initiation aux mouvements dansés 50+ (Muscultation, équilibre et posture)
- Mise en forme 50 ans et plus (nouveau cette année!)**
- Danse en ligne
- Essentrics (exercices d'étirement)
- Pétanque Atout (activité animée par les Cœurs Vaillants de Lachute)
- Musclez vos méninges
- Pickleball (sport de raquette)
- Tai Chi /Qi Gong (mouvement lent chinois)
- Yoga

### ACTIVITÉ UNIQUE AVEC DÉPLACEMENT EN AUTOBUS

- Billard (Villa Mont-Joie)
- Curling (Club de curling de Lachute)

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

## Comment s'inscrire?

En venant à la **journée d'inscription**, le mardi 5 novembre de 10h à 16h  
À la Gare historique, située au 540, rue Berry à Lachute.

Dans une enveloppe, insérez votre formulaire d'inscription avec votre paiement de **10 \$**, en argent comptant ou par chèque, libellé au nom de la *Table Parole aux aînés d'Argenteuil*.

Les participants des activités billard et curling seront déplacés par autobus gratuitement sur les sites de ces activités.

## Où retourner son inscription ?

### En personne en tout temps

- À l'hôtel de ville de votre municipalité;
- À la Gare historique (540, rue Berry, Lachute)

### Par la poste

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



**Profitez du service de transport  
de la MRC d'Argenteuil : 450 562-5797**