

Journée 50+ Bouger +



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	Activité unique avec autobus: Curling et billard
ou	Activités offertes à l'école Laurentian
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.

Journée 50+ Bouger +



12e édition

Paul-Émile Diné
Président d'honneur

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
Parole aux seniors d'Argenteuil



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