

AU TOUR DES AÎNÉS POUR L'ÉTÉ

DU 11 JUIN AU 31 AOÛT 2018

418 666-2371



Unique dans la grande région de Québec! Ce programme offre la possibilité aux aînés de trouver réponse à leurs besoins de

socialisation, d'apprentissages intellectuels et physiques. Il propose un environnement propice à l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

L'occasion vous est donnée de rencontrer et de vous amuser avec d'autres participants et ainsi favoriser l'épanouissement collectif et personnel.

Inscriptions sur place le 8 juin 2018 de 13h à 16 h
ou sur le site web du Pivot (www.lepivot.org)

- Le Pivot (centre administratif), 3343 du Carrefour, Québec G1C 8B5
- centre de loisirs Le pavillon Royal, 3365 chemin Royal (argent et chèques seulement)



Un espace pour vous : La salle milieu de vie

La salle milieu de vie est conçue pour vous offrir un espace sécuritaire et climatisé en tout temps pour des activités à caractère libre. Un animateur sera présent pour vous accueillir : jeux de cartes, mandala, casse-tête, livres et accès à plusieurs conférences intéressantes.

Quand : Du lundi au vendredi de 13h à 16h

Où : centre de loisirs Le pavillon Royal

Combien : contribution volontaire

Ateliers (avec inscriptions)

La boîte à chansons, djembé, danse 50+, entraînement, conditionnement physique, , etc ...

*****Voir programmation à l'intérieur du dépliant**

50\$ pour 12 semaines ou 5\$ la fois

Sorties

À toutes les semaines dans notre belle ville de Québec

7\$ la sortie



418 666-2371
www.lepivot.org



centre de loisirs Le pavillon Royal
3365 chemin Royal

PARTENAIRES



André Drolet
Député de Jean-Lesage



Programmation Au tour des Aînés pour l'été 2018
3365, chemin Royal, Québec G1E 1W1



	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
9:30			Danse 50+ (débutant) 9 h 30 à 10 h 30		
10:00	La boîte à chansons 10 h à 12 h			Conditionnement physique 10 h 30 à 11 h 30	Ateliers créatifs 10 h à 12 h
10:30		Djembé 10 h 30 à 11 h 30			
11:00			Danse 50+ (avancé) 11 h à 12 h		
11:30					
12:00					
13:00	Salle milieu de vie 13 h à 16 h	Salle milieu de vie 13 h à 16 h	Salle milieu de vie 13 h à 16 h	Sortie	Salle milieu de vie 13 h à 16 h
13:30					
14:00	Entraînement physique personnalisé 14 h à 15 h				
14:30					
15:00	Salle milieu de vie 13 h à 16 h				
15:30					

Pour information: 418 666-2371 ou www.lepivot.org



Conditionnement physique

Séances de mise en forme dans le but d'améliorer votre condition physique et votre bien-être. Un entraînement typique comprend : échauffement, cardiovasculaire, étirements, musculation (poids et élastiques) et relaxation. Bougez en groupe avec musique en ayant du plaisir et selon vos besoins. Ultra-dynamique et amusant.

Danse en ligne

La danse en ligne est une bonne façon de faire de l'activité physique. Il s'agit d'un ensemble de pas exécutés par le groupe sur une musique sélectionnée. Les chorégraphies sont celles qui sont toujours d'actualité dans les soirées dansantes.

Atelier de djembé

Vous aimez le rythme et la musique? Le djembé est un instrument à votre portée. Avec des techniques simples apprenez à vous exprimer par l'art des percussions. La communication par le rythme est un plaisir à partager en groupe.

Entraînement physique personnalisé

Un entraîneur privé ça vous tente? Une finissante en kinésiologie sera sur place pour mettre sur pied un programme d'exercices adapté selon vos besoins. Vous bénéficierez d'un suivi sur place durant les 12 semaines et des évaluations seront faites sur une base régulière. Une activité sur mesure pour vous!

La boîte à chanson

Pour tous ceux qui ont envie de chanter! La boîte à chansons vous offre la possibilité de chanter en groupe et nul besoin de connaissances musicales particulières pour tirer de sa voix un bien-être physique et psychique, c'est prouvé. Chanter ensemble apporte des bienfaits immenses que vous aurez le goût de partager avec d'autres.

Ateliers créatifs

Vous avez apprécié le Journal créatif? Sophie Durand vous invite à 2 ateliers supervisés où vous pourrez laisser parler votre créativité, seul et en groupe. De beaux projets qui participent à votre bien-être et favorise votre pouvoir créateur.