



Activité physique Viactive 65 ans +

Centre d'action bénévole de Valleyfield (CABV)

Activité physique Viactive, INSCRIPTION DÈS MAINTENANT Session printemps début le 4 mars, Les lundis matin 10h- 11h À tout âge, pratiquer une activité physique, quelle qu'elle soit, permet d'améliorer votre santé et par le fait même, votre qualité de vie. Bouger dans le plaisir et en bonne compagnie contribue également à soutenir votre niveau d'énergie physique et psychologique. La pratique régulière d'une activité contribue grandement à prolonger votre santé, conserver votre vie active et votre autonomie le plus longtemps possible. Lors de l'activité, il est recommandé de porter des vêtements et des souliers confortables, de limiter le port de bijou et d'avoir en sa possession une bouteille d'eau afin de bien s'hydrater. Le Centre d'action bénévole de Valleyfield invite les personnes de 65 ans et plus à participer en grand nombre. RÉSERVEZ VOTRE PLACE au 450 373-2111 poste 2



Prix
Gratuit



Saison
Printemps



Public-cible
Aînés

Contact

Nom Centre d'action bénévole de Valleyfield

Téléphone 450 373-2111 ext. 2

Courriel info@cabvalleyfield.com

Lieu de l'activité

Centre d'action bénévole de Valleyfield
95 rue Salaberry
Salaberry-de-Valleyfield
J6T 2H5