Pour le plaisir et la santé ... Bougez - 50 ans +

Centre d'action bénévole de Valleyfield (CABV)

Conférence GRATUITE : Pour le plaisir et la santé ... Bougez □□ □□ Par Lorraine Caron, entraineuse privée. PARTAGEZ □□□□□□ Jeudi 18 janvier 2024 à 13h30 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. Pour l'occasion, portez un vêtement confortable, car nous allons vous faire bouger! Le Centre d'action bénévole de Valleyfield invite les personnes de 50 ans et plus à participer en grand nombre. RÉSERVEZ VOTRE PLACE au 450 373-2111 poste 0

Prix
Gratuit

Saison
Hiver

Publics-cibles
Adultes, Aînés

Contact

Nom	Centre d'action bénévole de Valleyfield
Téléphone	450 373-2111
Courriel	info@cabvalleyfield.com

Lieu de l'activité

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