



## Programme d'animation de routine d'exercices pour les 50 ans et plus

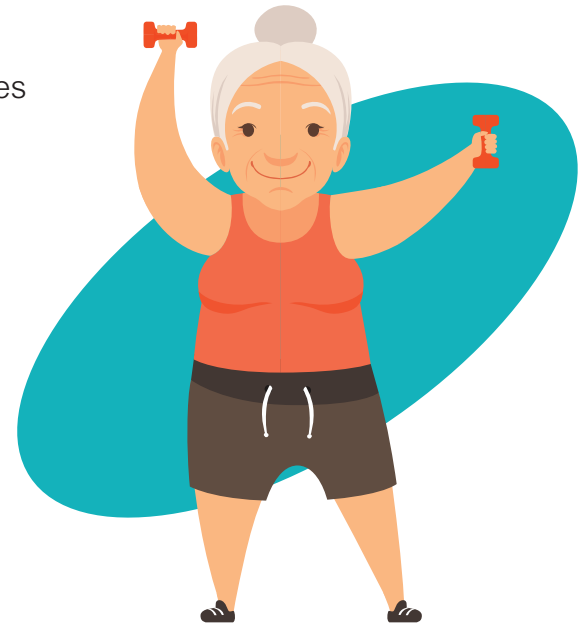
Le programme VIACTIVE s'adresse aux personnes de 50 ans et plus qui souhaitent bouger en groupe. Il est composé de séances d'exercices exécutés au son d'une musique entraînante.

### Les séances VIACTIVE sont :

- des activités sécuritaires et adaptées pouvant être faits en position assise ou debout ;
- durée : 30 à 60 minutes ;
- trois niveaux de difficulté : débutant, intermédiaire et avancé ;
- animées par des bénévoles ayant reçu une formation ;
- généralement gratuites ou à faible coût.

### À qui s'adresse le programme VIACTIVE ?

- Vous êtes un aîné et vous souhaitez pratiquer une activité en groupe ou encore être animateur bénévole ?
- Vous êtes responsable d'un groupe, d'une municipalité, d'un organisme communautaire, d'une résidence pour personnes âgées et désirez démarrer un groupe VIACTIVE ?



## Le programme VIACTIVE est pour vous !

Contactez nous pour plus d'informations :

Dounia Cherradi,  
kinésiologue

☎ 514 524-3541 poste 21762

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec