

MISE EN FORME POUR 2025 RÉGION MONTREAL / MONTÉRÉGIE

**Avez-vous fait une résolution pour 2025? Avez-vous votre santé et votre bien-être à cœur?
Alors, cette activité est pour vous!**

**Venez participer à une conférence donnée par une représentante de Cardio Plein Air!
On échangera sur les bienfaits de l'exercice physique sur notre santé physique et mentale et nous
poursuivrons avec une courte séance d'entraînement modéré, afin de garder notre corps actif !**

La mission de « Cardio Plein Air » se définit comme suit : « *La santé physique, mentale et sociale sont des éléments centraux qui guident nos actions, c'est pourquoi nous accompagnons nos participants à avoir une vie active afin de les aider à atteindre ou conserver ce sentiment de bien-être* ». Cet organisme est partout et offre des séances d'entraînements de tous les niveaux en pleine nature dans différents parcs partout au Québec et même en Floride !!

Alors, ça vous dit d'en savoir davantage? On vous attend, membres, conjoints et amis sont les bienvenus*!

**Non accessible aux personnes à mobilité réduite*

Après la conférence, nous pourrons prendre un repas ensemble et poursuivre nos échanges.

Des prix de participation, parmi les membres de l'Amicale présents, seront tirés lors de notre repas.

DATE : Le jeudi 13 février 2025

HEURE : Accueil : 10 h 15
Durée de la conférence + exercices : 10 h 30 à 12 h

ADRESSE : Salle – 9^e Groupe Scout – St-Thomas de Villeneuve
4775 rue Quévillon, St-Hubert
Stationnement disponible sur place

REQUIS : (souliers confortables) et bouteille d'eau

COÛT : 17 \$ Membre et 21 \$ Non-membre (conjoint et invité)
Repas : léger buffet santé

À NOTER QUE CETTE ACTIVITÉ SE FERA À L'INTÉRIEUR

DATE LIMITE INSCRIPTION : 1^{ER} février 2025 (Nombre d'inscriptions limitées)

Pour informations additionnelles, veuillez-vous adresser à :

Par courriel à : amicalemtlmonteregie@gmail.com

OU

Geneviève Cholette : genevieve.cholette@gmail.com ou 514-235-5864

Serge Chalifoux : sergebnc@videotron.ca ou 450-445-0688

COUPON-RÉPONSE

		Repas		
Nom(s) membre/conjoint·e/invité·e	Numéro téléphone*	*Inscrire allergies ou végétarien	Membre 17 \$	Non- membre 21 \$

* Numéro de téléphone où nous pourrions vous rejoindre si requis la journée de l'activité.

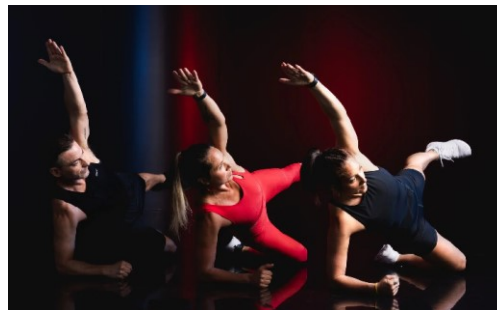
Paiement:

Virement Interac : amicalemtlmonteregie@gmail.com (réponse à inscrire : **sante**).

Inscrire toutes les informations du coupon-réponse dans la boîte de texte lors du virement Interac.

Paiement par chèque à l'ordre de : **Éliette Proulx** (joindre le coupon-réponse, inscrire sur l'enveloppe **Éliette Proulx AMICALE DES RETRAITÉS** et expédier à la succursale **BNC 10191**, 400 route 132, local 170, St-Constant, QC - J5A 2J8.

IMPORTANT : Si vous envoyez un chèque, vous devez confirmer votre réservation, avant votre envoi, à l'adresse courriel amicalemtlmonteregie@gmail.com ou par téléphone à Éliette Proulx (438 347-7077) et ce, **afin de réserver votre place.**



Lors des activités, des photos et vidéos sur lesquelles vous apparaissez peuvent être prises. Vous reconnaissez et acceptez que ces photos et vidéos puissent être publiées sur nos différents médias (site web, journal, Facebook, courriel) pour faire la promotion de l'Amicale des retraités BNC.