

Programme **VIACTIVE**

- Vous êtes âgés de 50 ans ou plus ?
- Vous souhaitez faire de l'activité en groupe ?



Le programme est pour vous !



Pourquoi choisir ViActive?

- **Profiter** du plaisir de bouger en groupe
- **Briser** l'isolement
- **Intégrer** et **maintenir** une pratique d'activités physiques sur une base régulière
- **Améliorer** sa santé physique et prévenir les maladies chroniques
- **Augmenter** ses capacités physiques générales
- **Améliorer** sa santé psychologique



Quand: Dès le 20 janvier 2025
Où: Au Centre communautaire d'Anjou local 024
de 11h00 à 11h45

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire: contactez Sabrina au 514 351-2517 poste 104 ou s.tousignant@sara-anjou.com