

Branchés santé



De l'activité physique malgré la COVID-19

L'activité physique est un excellent moyen pour préserver notre équilibre et affronter l'adversité. Nous vous encourageons à rester actifs durant cette période de COVID-19.

Afin de respecter les mesures sanitaires, la programmation de cet automne sera bien différente de ce qu'on a connu durant les dernières sessions, mais elle sera tout aussi vivifiante, divertissante et dynamisante!

Pour pratiquer vos activités physiques préférées, vous aurez accès à :

- Des cours d'activité physique en mode virtuel dans votre bureau ou à la maison;
- Des cours d'activité physique en plein air près de votre installation;
- Des [vidéos d'entraînement](#) pour des exercices que vous pourrez faire où et quand bon vous semble.

Dans la prochaine Infolettre, vous retrouverez le calendrier détaillé des cours en mode virtuel et en plein air. Restez à l'affût de nos nouveautés en consultant notre page Branchés santé [Web](#) et [intranet](#).

Si vous souhaitez démarrer un cours en compagnie de vos collègues à l'extérieur, près de votre installation, il est possible d'organiser une offre sur mesure. Évaluez les possibilités en contactant Carole Hogue au 450 432-2777, poste 70056.