

Bouger pour ma santé...

Un choix sensé!



**Nouveau programme
offert aux personnes atteintes
d'une maladie cardiovasculaire**

Venez profitez de cette belle opportunité!

Centre de santé et de services sociaux
de Bécancour–Nicolet–Yamaska



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ ET SUPERVISÉ

*Deux sessions par année
débutants en septembre et en janvier*

QUAND? Les jeudis, de 19 h à 20 h,
pendant 12 semaines consécutives,
sous la supervision d'une kinésiologue et d'un
médecin

OÙ? À la salle d'entraînement de l'école secondaire
La Découverte, au 401 rue Germain
Saint-Léonard-d'Aston

COÛT? 60 \$ (*Accès à la salle
d'entraînement du lundi au
mercredi sans supervision*)



*« J'ai beaucoup
plus d'énergie. »*

LES SERVICES?

- Évaluation de votre condition physique par une kinésiologue.
- Élaboration d'un programme d'entraînement personnalisé.
- Suivi de vos paramètres (fréquence cardiaque, tension artérielle, etc.) lors de l'entraînement.
- Supervision de l'exécution des exercices.
- Adaptation du programme d'exercice selon votre évolution.
- Entraînement en groupe dans un lieu supervisé.



*« Je me sens
bien mieux. »*

**Pour inscription et information,
communiquez avec l'infirmière
de la clinique médicale au
819 399-2030, poste 332 ou 334.**

« Et en groupe, c'est vraiment plus motivant. »