

H2016 Programme Vie active 11 (inspiration)

CONSEILS PRATIQUES AUX PARTICIPANTS et CALENDRIER DES RENCONTRES

- Rencontre de 1h15 à 1h30 le mercredi de 9h30-11h00
- Apporter une bouteille d'eau : boire en moyenne 500 ml (2 tasses) par séance soit 1h d'activité. Il est recommandé de boire avant, pendant et après l'activité.
- Porter des vêtements confortables : le pantalon de sport est suggéré et un gilet confortable style t-shirt ou autre et des souliers plat et antidérapants
- Comme la situation de santé est différente de l'un à l'autre, chacun respecte son rythme et l'intensité des exercices. Il n'y a pas de compétition.
- Commencer les exercices lentement.
- Éviter les mouvements brusques et trop rapides pour augmenter AINSI la sécurité.
- Durant l'activité, chacun peut diminuer l'intensité. Il est préférable de ralentir et même prendre une pause pour poursuivre le programme plutôt que de cesser en cours de programme. Donc le respect de sa tolérance à l'effort doit être prioriser.
- Lors des activités l'on doit être capable de parler mais avec un léger essoufflement.
- Voici quelques signes et symptômes avant-coureurs indiquant que les exercices sont trop intenses : rougeur prononcée, être à bout de souffle, étourdissement, douleur musculaire accrue, nausée, faiblesse, difficulté à récupérer au repos, etc. La plupart du temps, il s'agit de diminuer l'intensité pour se sentir mieux au lieu de cesser complètement. Si les symptômes persistent, informer l'animatrice.
- C'EST UNE ACTIVITÉ SANTÉ SOUS LE SIGNE DU PLAISIR.

CALENDRIER LE MERCREDI 20 janvier au 23 mars 2016

rang	MOIS	MERCREDI
1	Janvier	20
2		27
3	Février	3
4		10
5		17
6		24
7	Mars	2
8		9
9		16
10		23

Françoise Phaneuf 797-2550 et Gervaise Beauregard 797-3497

2016 01 11

H2016 Vie Active 11 inspirations consignes et horaire