

# Bouge en virtuel - À partir du 8 mars 2021

## 14 semaines d'activités

- **Cardio-Musculation**

Par la réalisation de différents exercices cardiovasculaire et de musculation, le cours de Cardio-Musculation vous permettra de maintenir votre condition physique. Dans le respect des limites de chacun, les exercices pourront être adaptés à la situation de chacun des participants. Pour participer à l'activité vous devez minimalement être en mesure de faire l'activité en position debout et également de vous asseoir au sol.

**Les lundis de 13h à 14h :** [Inscrivez-vous ici](#)

**Les jeudis de 10h à 11h :** [Inscrivez-vous ici](#)

- **Appareil Cardio - les mardis de 10h à 11h**

Le cours d'Appareil cardio vous permettra de réaliser une séance d'exercice dirigé afin de varié l'intensité de votre exercice (sous forme d'intervalle), le tout sur l'appareil cardiovasculaire de votre choix : Tapis roulant, vélo stationnaire, elliptique, etc. Les intervalles pourront être adaptés en fonction de la condition de chacun.

[Inscrivez-vous ici](#)

- **Musculation douce, équilibre et étirement - les vendredis de 10h à 11h**

Ce cours vise la réalisation d'exercice de musculation léger afin de maintenir votre masse musculaire, la réalisation d'exercice d'équilibre pour prévenir les chutes ainsi que la réalisation d'exercice d'étirement afin de maintenir une bonne amplitude dans vos mouvements.

[Inscrivez-vous ici](#)

- **Cardio-Musculation sur chaise les vendredis de 13h30 à 14h30**

Cette activité vise à se dégourdir tout en ayant du plaisir. Les exercices seront réalisés sur chaise avec la possibilité de se lever debout pour réaliser l'exercice en fonction de la condition physique de chacun. Cette activité vise le maintien de la condition physique des personnes, qui pour différentes raisons, ont des limitations physiques et préfèrent réaliser leur activité en position assise.

[Inscrivez-vous ici](#)

- **Cardio-Musculation avancé - les mercredis de 19h à 20h**

Par la réalisation de différents exercices cardiovasculaire et de musculation sous la forme d'un circuit d'entraînement, le cours de Cardio-Musculation avancé vous permettra de vous dépasser tout en ayant du plaisir ! Différent niveau d'intensité pourront être proposé afin de respecter les limites de chacun.

[Inscrivez-vous ici](#)

- **Yoga**

Le yoga est une discipline corporelle globale avec une approche positive adaptée aux capacités de chacun des participants. Étirements, respiration, relaxation seront utilisés afin de relâcher les tensions musculaires et accéder au calme. Le yoga augmente vitalité, force, souplesse. Il invite à lenteur et la douceur, un état de bien être se fait ressentir rapidement. Le yoga régulier s'adresse aux personnes aptes à faire la séance debout et au sol. Le yoga sur chaise répondra aux personnes ayant des limitations et pour qui aller au sol est plus difficile.

**Yoga régulier les lundis de 9h à 10h :** [Inscrivez-vous ici](#)

**Yoga sur chaise les mercredis de 9h à 10h :** [Inscrivez-vous ici](#)

# zoom : Comment ça fonctionne?



Vous n'êtes pas à l'aise avec le virtuel ? Vous aimeriez avoir une formation sur l'utilisation de ZOOM pour pouvoir participer à des activités virtuelles ?

Pas de problème → **On offre cette formation gratuitement !**

## 2 mars à 13 h 30

Inscrivez-vous ici !

## 5 mars à 9 h

Inscrivez-vous ici !

**ADAUQAR**

ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES AÎNÉ[E]S À L'UQAR  
AMÉLIORER SON SAVOIR AGRÉMENTER SA VIE

Génération Action 

Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine