

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Bouger Ensemble! - Reprise imminente des cours et activités

Bonaventure, le 12 février 2021 - la coopérative de solidarité Horizons Gaspésiens vous informe que les inscriptions sont maintenant ouvertes pour les activités de BOUGER ENSEMBLE. Bouger Ensemble est une initiative faite en partenariat avec la MRC Bonaventure pour améliorer le bien-être physique et mental de la population. Voici les cours offerts, qui débutent dès la semaine prochaine.

Les jeudis à 17h30: Séances de Méditation marchées avec Bruno Mainville. Venez expérimenter des techniques variées de méditation en mouvement qui favorisent la présence, la détente, la connexion à soi et à la nature. Des exercices de réchauffement vont ponctuer les séances. L'activité aura lieu à différents endroits dans la nature entre Caplan et New Carlisle. Aucun prérequis, pour adultes et jeunes de 14 ans et plus. **Débuté jeudi le 18 février.**

Les samedis à 13h: Cardio-Boxe Viking édition extérieure, avec Coach Jasmine Savard. Dans ambiance récréative et amusante, apprenez les techniques de base de la boxe et améliorez votre cardio dans un mélange de marche rapide et de cardio-boxe sans contact. Aucun équipement requis. **Dès samedi le 20 février.**

D'autres activités seront annoncées dans les prochaines semaines, dont des séances d'initiation au ski de fond. Compte tenu des normes actuelles, toutes les activités se dérouleront à l'extérieur dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

La première séance d'essai est gratuite pour les séances de méditation marchée et de cardio-boxe, on vous invite à vous inscrire rapidement car un nombre maximal de 8 personnes est permis. Plus d'information et inscriptions dans la section Bouger Ensemble du site web horizonsgaspesiens.net ou sur la [page Facebook](https://www.facebook.com/loco1/) du Loco Local.



- 30 -

Source et entrevues:
Dominique Landry, responsable de projet
Cellulaire: 418-391-1870
Coopérative de solidarité Horizons Gaspésiens
Page Facebook:
<https://www.facebook.com/loco1/>
Site web: <https://horizonsgaspesiens.net/>