

RECHERCHÉ

Animateur(trice) pour remise en forme/marche - saines habitudes de vie

Animer/entraîner un groupe d'aînés afin de les motiver pour améliorer leur santé par l'activité physique et des informations pertinentes sur les saines habitudes de vie, prise en charge de sa santé et créer un groupe solidaire.

Qui: pour des aînés de 60 ans et + dont les capacités physiques sont variées: de bonnes à limitées

Où: Montréal, quartier St-Michel Ouest, Centre communautaire Rendez-vous 50+

Quand: le mercredi, dès maintenant et possibilités jusqu'au 31 octobre prochain pour un total de 24 cours

formule: 2h30 en 2 blocs:

- n°1: remise en forme (1h00)
- collation et informations thématiques sur la santé/saines habitudes de vie (30 min.)
- n°2: marche active (1h00)

contact: Deslyne Eslume

Centre communautaire Rendez-vous 50+

4121, 42e rue, Montréal, Qc, H1Z 1R8

communication@ccrv50.org

ou infomissladyblu@gmail.com

514.374.3470 poste 221 ou 514.834.6509

Général:

info@ccrv50.org