**Calendrier des formations Viactive 2019-2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Formation | Date | Heure | Matériel à apporter  (En plus des guides associés aux formations) |
| 1 | Évolution | 13 septembre 2019 | 9 h à 13 h 30  (pause de 30 minutes pour diner) | Poids |
| 2 | Formation de base | 18 octobre 2019 | 9 h à 13 h 30  (pause de 30 minutes pour diner) | Tapis de sol\*  Poids  Bande élastique |
| 3 | Double action | 8 novembre 2019 | 9 h à 13 h 30  (pause de 30 minutes pour diner) | Poids, balles |
| 4 | Musculation | 22 novembre 2019 | 10 h à 12 h | Poids, bande élastique |
| 5 | Équilibre | 22 novembre 2019 | 13 h à 15 h | Tapis de sol\* |
| 6 | Formation de base | 7 février 2020 | 9 h à 13 h 30  (pause de 30 minutes pour diner) | Tapis de sol\*  Poids  Bande Élastique |
| 7 | Impact | 13 mars 2020 | 9 h à 13 h 30  (pause de 30 minutes pour diner) | Poids  Poche de sable\* |
| 8 | Inspiration | 17 avril 2020 | 9 h à 13 h 30  (pause de 30 minutes pour diner) | Foulard\*  Bande élastique |
| 9 | !!! Surprise !!! | 8 mai 2020 | Réserver à votre agenda |  |

\* Optionnel

Les formations auront lieu au Centre communautaire de Notre-Dames-des-Prairies, situé au :

**225, boulevard Antonio-Barrette, Notre-Dame-des-Prairies (Québec) J6E 1E7.**

**Inscription aux activités de formation Viactive FADOQ**

**Nom du milieu associé FADOQ : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nom des animateurs** | **Cochez les formations auxquelles participeront les animateurs** | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

S’il vous plait nous retourner ce formulaire dûment rempli par courriel, télécopieur ou par courriel :

Courriel : [programmes@fadoqlanaudiere.ca](mailto:programmes@fadoqlanaudiere.ca)

Télécopieur : 450 759-8279

Courriel : Coordonnateur de programme, 626 boulevard Manseau, Joliette (Québec) J6E 3E6

Pour toute information, vous pouvez communiquer avec Dave Ferland-Bérard au 450 759-7422 poste 5 ou par courriel à [programmes@fadoqlanaudiere.ca](mailto:programmes@fadoqlanaudiere.ca)