

## Message de fin de saison 2019-2020 VIACTIVE région de la Capitale-Nationale

Bonjour!

J'espère que vous avez profité grandement des différentes capsules que nous avons publiées depuis le début du mois d'avril dans le contexte du confinement lié à la COVID-19. Ces différentes vidéos vous auront permis de faire un beau tour d'horizon des outils VIACTIVE offerts dans la région de la Capitale-Nationale.

Afin de vous permettre et de vous inciter à bouger cet été, les capsules vont demeurer disponibles sur le groupe Facebook et sur la page internet de la FADOQ et ce, jusqu'à la reprise des activités VIACTIVE dans la Capitale-Nationale! Un message apparaîtra lorsque nous aurons pris la décision de retirer les capsules. Vous serez tenus informés par le biais des différentes plateformes (groupe Facebook et site de la FADOQ).

N'hésitez pas à référer vos connaissances, vos amis et votre famille à ces ressources afin qu'eux aussi puissent en bénéficier!

Pour votre pratique d'activité physique estivale, vous pourrez utiliser les capsules des conseillères VIACTIVE de la Capitale-Nationale mises à votre disposition, mais aussi toutes les autres références et ressources qui vous ont été partagées par le biais de nos médias. Nous vous encourageons aussi à marcher, d'où la récente publication de 2 articles traitant de la marche avec bâtons et de la randonnée.

Peu importe l'activité physique que vous choisirez, nous vous encourageons à demeurer actif, tout en respectant les mesures sanitaires mises en place et, comme toujours, en respectant VOS capacités et VOTRE rythme. Ceci vous permettra de maintenir votre santé physique et mentale et d'être prêts à revenir parmi nous dans nos activités VIACTIVE lorsqu'elles reprendront.

Nous vous invitons à consulter les différentes pages sur lesquelles seront tenues à jour les informations relatives à la reprise des activités VIACTIVE de la Capitale-Nationale.

Lien du groupe Facebook : <https://www.facebook.com/groups/515188959147888/>

Lien de la page internet S'entraîner chez soi avec VIACTIVE sur le site de la FADOQ : <https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/entrainement-chez-soi-avec-viactive>

Lien de la page internet du Programme VIACTIVE de la Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches sur le site de la FADOQ : <https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/ressources/sante-et-bien-etre/viactive>

Sur ce, nous vous lançons le défi de l'été 2020 : Bougez, restez actifs et ... Saurez-vous réaliser toutes nos capsules?

Bon été à tous!