



Régions de Québec et
Chaudière-Appalaches

Nouvel horaire général du programme VIACTIVE (2021)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Pause	<p>Tous les mardis:</p> <ul style="list-style-type: none">Partage de liens Zoom menant vers des séances virtuelles VIACTIVE, animées par des bénévoles.	<p>Une fois par mois:</p> <ul style="list-style-type: none">Partage d'une routine d'exercices de 15 à 30 minutes, animée par vos conseillères du programme VIACTIVE.	<p>Un jeudi sur deux:</p> <ul style="list-style-type: none">Capsule informative portant sur divers sujets liés à la santé et le bien-être.	<p>Une fois par mois:</p> <ul style="list-style-type: none">Diffusion d'une nouvelle danse ou d'un jeu interactif.Partage d'un lien Zoom menant vers une séance virtuelle Viactive animée par un bénévole.