



# OFFRE DE SERVICE



Pour tous

## ATELIER: EXERCHAISE

Objectifs :

- Vivre un entraînement musculaire combinant différents mouvements simples que l'on peut faire avec une chaise.
- Démontrer l'importance de faire des pauses actives régulièrement.

45 minutes

Description :

- Cet atelier ludique invite vos élèves à bouger en classe. Sachez que suite à cet atelier animé par Jeunes en santé, vous pouvez acheter la trousse. Vous pourrez ainsi animer à votre tour et l'inclure dans votre routine. Un beau « plus » à insérer dans votre enseignement!

Coût :

- MRC: 55\$/atelier (taxes en sus)
- Hors MRC: 75\$/atelier + Frais de déplacement (taxes en sus)

**Pour plus d'informations et pour réserver votre atelier:**

[josee-anne.paquette@jeunesensante.org](mailto:josee-anne.paquette@jeunesensante.org)

Nos partenaires

