



# OFFRE DE SERVICE

Jeunes  
en Santé

Secondaire 1,  
cheminement  
continue, Classe de  
communication,  
Classe TC et PFAE

## ATELIER: BOUGER C'EST COMME RESPIRER

### Description :

- Cet atelier dynamique informe et rassure les jeunes sur les bonnes méthodes à adopter pour favoriser une meilleure santé globale sans les amener à se comparer. Il s'agit d'une réflexion et d'une mise à jour sur le grand sujet souvent mal compris qu'est l'activité physique. Après tout, mettre son corps en action ce n'est pas si compliqué!

1 h 15

### Objectifs :

- Motiver les jeunes à bouger régulièrement et à prendre soin de leur santé.

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

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

### Coût :

- MRC: 50\$ (incluant 10 élèves) + 4,25\$/participant supplémentaire (taxes en sus)
- Hors MRC: 60\$ (incluant 10 élèves) + 5,25\$/participant supplémentaire + Frais de déplacement (taxes en sus)

Nos partenaires

