



OFFRE DE SERVICE

Jeunes
en Santé

Pour tous

EXERCHAISE

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!

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

Coût :

- À partir de 60\$ par animation
- + Frais de déplacement (hors MRC)
- + Taxes en sus



Pour plus d'informations et pour
réserver votre atelier:

marilyne.lalumiere@jeunesensante.org

Nos partenaires

