

Nouvelle  
thématique



# 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 63\$ par animation  
+ Frais de déplacement (hors MRC)  
+ Taxes en sus



Pour plus d'informations et pour  
réserver votre atelier:

[marilyne.lalumiere@jeunesensante.org](mailto:marilyne.lalumiere@jeunesensante.org)

Nos partenaires

