

Capsule Branchés santé

De l'activité physique malgré la COVID-19
Jeudi le 24 septembre 2020



L'activité physique est un excellent moyen pour préserver notre équilibre et affronter l'adversité. Nous vous encourageons à rester actifs durant cette période de COVID-19. Afin de respecter les mesures sanitaires, la programmation de cet automne sera bien différente de ce qu'on a connu durant les dernières sessions, mais elle sera tout aussi vivifiante, divertissante et dynamisante !

Pour pratiquer vos activités physiques préférées, vous avez accès à :

- Des cours d'activités physiques en mode virtuel dans votre bureau ou à la maison ;
- Des cours d'activités physiques en plein air près de votre installation ;
- Des [vidéos d'entraînement](#) pour des exercices que vous pourrez faire où et quand bon vous semble.

Pourquoi ne pas faire vos cours en mode virtuel avec votre famille dans le confort de votre maison ?

Dates limites pour les inscriptions :

2 octobre 2020 pour les cours en plein air et 8 octobre 2020 pour les cours en mode virtuel.

Consultez le [calendrier détaillé](#) et inscrivez-vous dès maintenant! Référez-vous [au guide pas à pas](#) et procédez à votre inscription sur [le site web des Centres d'activités physiques Rivière-du-Nord \(CAPRDN\)](#). Pour toute question ou difficulté lors de l'inscription, veuillez contacter directement le service à la clientèle des CAPRDN au numéro suivant : 450 436-1560, du lundi au vendredi, de 11 h 30 à 14 h et de 15 h à 21 h 00 de même que le samedi et dimanche, de 9 h à 16 h.

Par ailleurs, sachez qu'il est toujours possible d'organiser ***une offre de service sur mesure*** si vous et vos collègues souhaitez organiser un cours à l'extérieur, près de votre installation. Évaluez les possibilités en communiquant avec Carole Hogue à l'adresse courriel suivante : carole.hogue.cissslau@ssss.gouv.qc.ca ou encore par téléphone : au 450 436-8622, poste 70056.

Bon entraînement !

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques