



Nous sommes ravis de vous présenter une toute nouvelle initiative qui mettra de l'élan dans votre quotidien. **ANTIROUILLE 20-20-20**, un projet novateur en collaboration avec Dale Hanley de Web Or.

Ce programme est spécialement conçu pour vous offrir des activités physiques variées et adaptées. Avec **ANTIROUILLE 20-20-20**, chaque session vous laissera revigorés et prêts à affronter la journée avec dynamisme. Parce qu'il n'est jamais trop tard pour commencer à bouger, souvenez-vous : **chaque mouvement compte pour votre bien-être !**

### Voici ce que vous réserve **ANTIROUILLE 20-20-20** dès janvier 2025

#### □ **20 minutes- Santé et vitalité des os**

**Nous commençons par un échauffement complet, de la tête aux pieds !**

Nos os, essentiels à notre structure et à notre santé globale, jouent un rôle crucial : ils soutiennent notre corps, protègent nos organes, stockent le calcium et ancrent nos muscles. Avec l'âge, il devient encore plus important d'en prendre soin pour qu'ils restent forts et en bonne santé. Cette première phase mobilise chaque articulation, réveillant doucement votre corps et allégeant votre esprit, pour commencer la journée en beauté.

#### □ **20 minutes- Action et chanson**

**Bougez au rythme de la musique pour une expérience festive. Une formule gagnante!**

Cette section vise à améliorer votre endurance cardiovasculaire, renforcer vos muscles et améliorer votre équilibre, tout en préservant la santé de vos articulations. Une ambiance conviviale et entraînante qui vous donnera envie de revenir encore et encore !

## □ 20 minutes- Retour au calme

### Étirements et relaxation pour un corps apaisé et soulager la douleur.

Relâchez les tensions, améliorez votre souplesse et savourez un moment de sérénité. Cette phase d'assouplissement est suivie d'un instant de connexion profonde avec vous-même, une véritable oasis de paix pour votre esprit, votre corps et votre cœur.

### Pourquoi choisir ANTIROUILE 20-20-20 ?

- **Accessible à tous** : Peu importe votre âge ou niveau d'expérience.
- **Adapté à vos besoins** : Chaque participant évolue à son rythme, dans le respect de ses capacités.
- **Un bien-être global** : Des séances qui allient plaisir, santé et convivialité.

Rejoignez-nous et redécouvrez le plaisir de bouger dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. On vous attend avec impatience pour ce voyage vers le mieux-être !

Ces activités sont ouvertes à **tous les membres FADOQ.RY**, quels que soient votre âge ou votre niveau de condition physique. Une belle occasion de rester actif, de partager des moments conviviaux et de se rencontrer !

### Inscrivez-vous dès maintenant !

Pour toute question ou pour vous inscrire, contactez :

**Caroline Dezainde**

Coordonnatrice loisirs et événements FADOQ.RY

450-774-8111 poste 8

loisirs@fadoqry.ca