



Programmation Hiver 2010

Le stress, ça se combat! (6 rencontres)

Séance d'information le jeudi
28 janvier 2010 à 9h00

- Centre communautaire, édifice 93

Début des ateliers le 4 février 2010
Les jeudis de 9h00 à 12h00

Style de vie poids-santé (8 rencontres)

Séance d'information le mercredi
27 janvier 2010 à 11h00

- Centre des sports, édifice 516, local 182

Début des ateliers le 3 février 2010
Les mercredis de 11h00 à 13h00

**POUR TOUTE INFORMATION
OU INSCRIPTION**

418 844-5000, poste 4677
promosante.valc@forces.gc.ca

Gérer les moments de colère (4 rencontres)

Séance d'information le mercredi
27 janvier 2010 à 9h00

- Centre communautaire, édifice 93

Début des ateliers le 3 février 2010
Les mercredis de 9h00 à 12h00

Écrasez-la (1 rencontre, 2 suivis)

Rencontre pour donner des trucs
et astuces pour arrêter de fumer

- Centre des sports, édifice 516, local 182

Les mardis de 10h00 à 10h45

Bouffe-santé pour un rendement assuré (nutrition sportive) (1 rencontre)

Centre des sports, édifice 516, local 182

12 février - 12 mars - 9 avril

Cours de 8h30 à 12h00

