



LUNDI 1^{ER} JUIN 2020

RESTONS EN FORME AVEC FRANCIS !

Ankylosé(e) ? Besoin de bouger et de garder la forme ? Francis Gilbert, kinésologue spécialisé en activités physiques adaptées, vous propose une séance de mise en forme dans le confort de votre foyer. Au programme : conseils sur la manière d'intégrer l'activité physique, exercices de renforcement musculaire en résistance et cardio.



**13 H 00 À 14 H 00
SUR ZOOM**

MISE EN FORME

**LIEN POUR PARTICIPER :
[HTTPS://ZOOM.US/J/94006703235](https://zoom.us/j/94006703235)**

**NUMERO A COMPOSER SI
VOUS DEVEZ VOUS
CONNECTER A L'AUDIO
PAR TELEPHONE :
1-438-809-7799
ID DE REUNION :
940 0670 3235**

**SI VOUS AVEZ DES
QUESTIONS ENVOYEZ NOUS
UN COURRIEL À
[ACTIVITEVIRTUELLE@MOELLE
EPINIERE.COM](mailto:ACTIVITEVIRTUELLE@MOELLE
EPINIERE.COM)**

MÉMO-QC

6020, rue Jean-Talon Est
Montréal, Qc
H1s 3B1
514 341-7272

<http://www.moelleepiniere.com/>



MEMO-Qc - Moelle épinière et
motricité Québec