

AVANTAGES DE S'ENTRAÎNER AU CENTRE DES SPORTS VALCARTIER

Équipe de kinésologues spécialisés
en réadaptation

Entraînement de groupe semi-privé;
entraînement adapté à chaque client
en fonction de sa condition physique
et ses limitations/douleurs

Nombreuses installations offertes :
cours terrestres et aquatiques avec
équipements variés

Prix compétitifs



PROGRAMME RESTEZ ACTIF!

Offert par le

**Service des loisirs
communautaires
Base Valcartier**

Scannez le code QR
pour plus d'information
sur notre offre.



 418 844-5000, poste 5226 – opt 2

 Service des loisirs communautaires
de la Base Valcartier

 www.sbmfc.ca/valcartier

Centre des sports

Base Valcartier, Édifice 516
C.P. 1000, Succ. Forces, Courcellette, QC G0A 4Z0





Avantages de participer au programme Restez Actif!

- Maintien/amélioration de votre santé physique
- Meilleur contrôle des maladies chroniques (diabète, cholestérol, tension artérielle)
- Optimisation des mouvements de la vie quotidienne selon votre condition (prévention des blessures)
- Diminution/gestion de la douleur
- Prévenir les risques de chute et le déconditionnement physique relié à l'âge
- Briser l'isolement et côtoyer d'autres personnes vivant une situation similaire
- Santé mentale : diminution du stress, amélioration du sommeil, amélioration de l'humeur, diminution du risque de dépression

Pour qui?

Ce programme offre des cours convenant autant aux civils qu'aux vétérans vivants ou non avec de la douleur et/ou des limitations.



Description du programme

Ce programme a été conçu par des kinésithérapeutes spécialisés en réadaptation.

Il s'agit d'une belle opportunité d'être encadré par un professionnel de la santé, qui utilise l'activité physique à des fins de performances, de réadaptation et de prévention. Avec ses connaissances en optimisation du mouvement ainsi qu'en douleur aiguë et chronique, le kinésithérapeute sera en mesure d'avoir une approche personnalisée à vos besoins, dans un contexte de groupe semi-privé.



Description des cours

Nos cours terrestres et aquatiques vous permettront d'avoir un plus grand nombre de ressources en termes de gestion de douleurs ou simplement, pour maintenir une bonne forme physique au quotidien. Plusieurs composantes de l'activité physique seront travaillées dans les différents cours telles que :

- L'entraînement cardiovasculaire et musculaire
- La coordination, l'équilibre ainsi que la proprioception
- La mobilité, la souplesse et la posture
- La stabilité et le renforcement de la musculature profonde et superficielle du tronc