

Every step counts!

If you're not active now, adding any amount of physical activity can bring some health benefits. Take a step in the right direction. Start now and slowly increase your physical activity to meet the recommendations.

More physical activity provides greater health benefits!

That means the more you do, the better you'll feel. Get active and see what you can accomplish! Move more!

Is physical activity safe for everyone?

The recommended level of physical activity applies to all adults aged 65 years and older who do not have a suspected or diagnosed medical condition. Consult a health professional if you are unsure about the types and amounts of physical activity most appropriate for you.

C'est un pas dans la bonne direction!

Si vous n'êtes pas déjà actif, tout ajout d'activité physique peut entraîner des bienfaits pour la santé. Faites un pas dans la bonne direction : commencez dès aujourd'hui et augmentez graduellement le temps consacré à l'activité physique jusqu'à l'atteinte du niveau recommandé.

Plus vous faites d'activité physique, plus vous en retirez des bienfaits pour la santé!

Cela signifie que plus vous bougez, mieux vous vous sentirez. Passez à l'action et découvrez ce que vous pouvez accomplir! Activez-vous!

L'activité physique est-elle sûre pour tous?

Le niveau d'activité physique recommandé s'applique à l'ensemble des adultes âgés de 65 ans et plus n'ayant aucun problème de santé diagnostiqué ou soupçonné. Consultez un professionnel de la santé si vous avez des questions par rapport aux fréquences et aux types d'activités physiques qui vous conviennent le mieux.

Programme

500 Plus



Ville de la City of

Bathurst

2020-2023

www.bathurst.ca



Patinage / Skating

GRATUIT!! Commandité par Tim Hortons
FREE! Sponsored by Tim Hortons

Patinoire Richelieu Rink

lundi 10h10-11h30 / Monday 10:10 - 11:30 am
mercredi 10h10-11h30 / Wednesday 10:10 - 11:30 am
vendredi 10h10-11h30 / Friday 10:10 - 11:30 am

Danse en ligne / Line Dancing

Tuesday 7 pm / mardi 19 h
Friday – 1:00 pm / vendredi – 13h
Salle Florence Roussy Room

Maxines

2nd Monday of each month
Deuxième lundi du mois
1:30 pm / 13 h 30

Monday – 7 pm / lundi – 19h

Wednesday – 1 pm / mercredi – 13h

Thursday – 1 pm / jeudi – 13h
Salle Florence Roussy Room



Retired Teachers' Association

2nd Tuesday of each month
Deuxième mardi du mois



North Star Quilt Guild

1st and 3rd Saturday of the month
1e et 3ième samedi du mois
Salle Florence Roussy Room

Friends in Song

Wednesday – 6 pm / mercredi – 18 h
Salle Florence Roussy Room



Walking Passes / Passes pour la piste de marche



The walking track passes are available at the Administration Office (8 am – 11 am) and the Box Office.(11 am to close)

Les passes de marche sont disponibles au bureau d'administration (8 h à 11 h) et à la billetterie (de 11 h à fermeture)

Espadrilles poussiéreux / Dusty sneakers

Mardi et jeudi à 10h

Gymnase du Pavillon – rue St. George
Tuesdays and Thursdays at 10:00am
Pavilion Gymnasium – St. George Street



Exercise Program / Programme d'exercise

Tuesday and Thursday / mardi et jeudi
11 am / 11 h
Mon. Wed. & Fri. / lundi, merc. et ven
10 am / 10 h
Salle Florence Roussy Room

SOAR / ORME

Meetings / rencontres – 1 pm / 13 H

Nov. 4 nov 2014	May 5 mai 2015
Jan. 6 jan 2015	Sept. 1 sept 2015
Mar. 3 mars 2015	Nov. 3 nov 2015

Seniors' Christmas Party Fête de Noël pour Aînés



Thursday, Dec. 4th / jeudi le 4 décembre
Tickets available after November 1st
Billets disponibles à partir
du 1er novembre

