



LANCEMENT DU DÉFI 21 JOURS

Date: dimanche 1 octobre

Heure: 9 h à midi

Lieu: parc actif près du Centre aquatique et sportif et de l'épicerie Coop IGA, accessible par le boulevard Dieppe

Venez découvrir comment profiter du parc actif en compagnie de Gabrielle Babineau, kinésiologue certifiée. Le parc est facile à utiliser et accessible à tous les groupes d'âge et niveaux d'habiletés. Les circuits d'entraînement proposés ont été conçus par des kinésiologues et sont basés sur les principes physiologiques sportifs modernes.

Lors du lancement du défi, vous pourrez également recevoir les conseils de Julie M. Ouellet, diététiste, sur l'incorporation des légumes et fruits au quotidien, ainsi que des trucs de préparation et de conservation des aliments. Elle pourra également vous guider afin d'atteindre vos objectifs quotidiens dans le cadre du Défi 21 jours.

INTRODUCTION AU DISC GOLF

Date: lundi 2 octobre

Heure: 16 h

Lieu: parc Lakeburn

Venez découvrir un nouveau sport dans la région! Le disc golf se joue en suivant les mêmes règles que le golf, mais en utilisant un disque. Le parcours comprend 18 paniers et sillonne à travers les bois. Une séance d'introduction aux techniques sera suivie par une marche sur le terrain pour s'initier au disc golf. Une activité qui plaira à toute la famille!

HEURE DU CONTE À LA BIBLIOTHÈQUE

Date: mardi 3 octobre

Heure: 10 h 15 à 11 h

Lieu: Bibliothèque publique de Dieppe

Thème: les émotions

Âge: trois à cinq ans accompagnés de parents

Nombre de participants: 20 enfants maximum

L'heure du conte est une activité de lecture animée qui comprend des histoires, comptines, des petits jeux et un bricolage. Venez découvrir le plaisir de la magie des livres de façon ludique et conviviale! L'inscription est requise. Composez le 877.7945 ou présentez-vous au comptoir des prêts durant les heures d'ouverture.

PROGRAMMATION

(toutes les activités sont gratuites)

DIÉTÉTISTE

Date: mardi 3 octobre

Heure: 10 h à midi

Lieu: Bibliothèque publique de Dieppe

Venez rencontrer la diététiste Julie M. Ouellet qui vous offrira des conseils dans le cadre du Défi 21 jours. Elle sera en mesure de répondre à vos questions sur comment acheter, entreposer, préparer et cuisiner les légumes et fruits pour y conserver le maximum de leur valeur nutritive. Elle aura également des outils informatifs à vous remettre.

AQUAFORME EN EAU PROFONDE

Date: mardi 3 octobre

Heure: 18 h à 18 h 55 et 19 h à 19 h 55

Lieu: Centre aquatique et sportif

Âge: 16 ans et plus

Période d'échauffement suivie d'exercices cardiovasculaires, de musculation et de relaxation. La ceinture d'aquaforme est nécessaire et fournie. Aucune inscription requise.

CARDIOPOUSSETTE

Date: mercredi 4 octobre

Heure: 10 h 30 à 11 h 30

Âge: ouvert à tous les nouveaux parents

Lieu: anneau de béton de la Place 1604

Venez bouger en compagnie de votre bébé et d'autres parents. Martine Chiasson, kinésiologue certifiée, donnera conseils et démonstrations afin d'optimiser la posture, les abdominaux et le style de vie suite à la grossesse.

FORMATION AUX PARENTS: ENFANTS ACTIFS

Date: mercredi 4 octobre

Heure: 18 h 30 à 20 h 30

Lieu: parc Rotary St-Anselme

Le Centre de Ressources Familiales à la Petite Enfance de Westmorland-Albert, en collaboration avec Annie Soucy McLaughlin, diététiste, offrira l'atelier de formation Enfants Actifs. Celui-ci est présenté en deux volets: activité physique et nutrition. Cette formation offre aux parents de jeunes enfants de zéro à six ans, une excellente opportunité de recevoir des ressources et des trucs qui les aideront à pratiquer et à promouvoir l'activité physique à la maison. Chaque famille qui complètera la formation recevra une trousse gratuite d'une valeur de 100 \$. Inscription requise, 20 parents maximum.

Inscription: au Centre de ressources familiales à la Petite Enfance de Westmorland-Albert
Communiquez avec
Line Rioux au 384.7874
ou line.rioux@frc-crf.com

CASA YOGA en famille

Date: jeudi 5 octobre

Heure: 18 h 15 à 19 h 15

Lieu: Bibliothèque publique de Dieppe

Âge: 6 à 12 ans accompagnés d'un parent
Nombre de participants: dix enfants maximum

Venez apprendre les postures et les bénéfices des méthodes de Peda Yoga. Inscription obligatoire auprès de la bibliothèque au 877.7945

CASA YOGA en famille

Date: samedi 7 octobre

Heure: 10 h 30 à 11 h 30

Lieu: Bibliothèque publique de Dieppe

Âge: 6 à 12 ans accompagnés de parents
Nombre de participants: dix enfants maximum

Venez apprendre les postures et les avantages des méthodes de Peda Yoga. Inscription obligatoire auprès de la bibliothèque au 877.7945

HEURE DU CONTE À LA BIBLIOTHÈQUE

Date: mardi 10 octobre

Heure: 10 h 15 à 11 h

Lieu: Bibliothèque publique de Dieppe

Thème: cultiver votre jardin

Âge: trois à cinq ans accompagnés de parents

Nombre de participants: 20 enfants maximum

L'heure du conte est une activité de lecture animée qui comprend des histoires, des comptines, des petits jeux et un bricolage. Venez découvrir le plaisir de la magie des livres de façon ludique et conviviale. L'inscription est requise. Composez le 877.7945 ou présentez-vous au comptoir des prêts durant les heures d'ouverture.

COMMENT ATTEINDRE ET MAINTENIR VOS OBJECTIFS SANTE

Date: mercredi 11 octobre

Heure: 18 h 30 à 19 h 30

Lieu: parc Rotary St-Anselme

Venez bénéficier de conseils qui vous aideront à maintenir un style de vie actif. Gabrielle Babineau, kinésiologue certifiée, partagera des exercices et outils afin de vous aider à découvrir le lien entre vos objectifs et votre style de vie et ainsi retrouver votre santé optimale.





21-DAY CHALLENGE LAUNCH

Date: Sunday, October 1

Time: 9 a.m. to noon

Location: Active park near the Aquatic and Sports Centre and the Coop IGA grocery store, accessible by Dieppe Blvd

Come discover how to use the active park with Gabrielle Babineau, certified kinesiologist. The park is easy to use and accessible to all age groups and skill levels. The proposed training circuits were designed by kinesiologists, and are based on modern physiological principles of sports training.

During the challenge launch, you will also receive advice from Julie Ouellette, dietitian, about incorporating vegetables and fruits on a daily basis, as well as tips on preparing and storing food. She can also guide you to reach your daily goals as part of the 21-Day Challenge.

INTRODUCTION TO DISC GOLF

Date: Monday, October 2

Time: 4 p.m.

Location: Lakeburn Park

Come and discover a new sport in the region! Following the same rules as golf, disc golf is played using a disc. The course includes 18 baskets and crisscrosses' through the woods. An introductory session teaching techniques is offered, followed by a walk on the field to learn about disc golf. An activity that will please the entire family!

STORYTIME AT THE LIBRARY

Date: Tuesday, October 3

Time: 10:15 to 11 a.m.

Location: Dieppe Public Library

Theme: Emotions

Age: Three to five years old accompanied by a parent

Number of participants: 20 children maximum

Storytime is an animated reading activity that includes stories, nursery rhymes, little games, and arts and crafts. Discover the magic of books in a fun and friendly atmosphere! Registration required. Call 877.7945 or visit the loan counter during business hours.

PROGRAMMING

(all activities are free)

DIETITIAN

Date: Tuesday, October 3

Time: 10 a.m. to noon

Location: Dieppe Public Library

Meet with Dietitian Julie Ouellet, who will give you advice as part of the 21-Day Challenge. She will be able to answer your questions about buying, storing, preparing and cooking vegetables and fruits to retain as much of their nutritional value as possible. She will also have informative tools to give you.

DEEP WATER AQUAFITNESS

Date: Tuesday, October 3

Time: 6 to 6:55 p.m. and 7 to 7:55 p.m.

Location: Aquatic and Sports Centre

Age: 16 years and up

Warm-up followed by cardiovascular, strength training and relaxation exercises. The Aquafit belt is required and provided. No registration required.

STROLLER CARDIO

Date: Wednesday, October 4

Time: 10:30 to 11:30 a.m.

Age: Open to all new parents

Location: Concrete ring at Place 1604

Come move with your baby and other parents. Martine Chiasson, certified kinesiologist, will provide advice and demos in order to optimize posture, abdominals and lifestyle following pregnancy.

TRAINING FOR PARENTS: ACTIVE CHILDREN

Date: Wednesday, October 4

Time: 6:30 to 8:30 p.m.

Location: Rotary St-Anselme Park

The Early Childhood Family Resource Centre of Westmorland-Albert, in cooperation with Annie Soucy McLaughlin, dietitian, will offer the Active Children training workshop. There are two components to it: physical activity and nutrition. This training gives parents of young children, from zero to six years old, an excellent opportunity to receive resources and tips that will help them promote and engage in physical activity at home. Each family that completes the training will receive a free kit valued at \$100. Registration required, 20 parents maximum

Registration: At the Early Childhood Family Resource Centre of Westmorland-Albert

Contact Line Rioux at 384.7874 or at line.rioux@frc-crf.com

CASA YOGA as a family

Date: Thursday, October 5

Time: 6:15 to 7:15 p.m.

Location: Dieppe Public Library

Age: 6 to 12 years old accompanied by a parent

Number of participants: Ten children maximum

Come learn the poses and benefits of the Peda Yoga methods. Registration required with the Library at 877.7945

CASA YOGA as a family

Date: Saturday, October 7

Time: 10:30 to 11:30 a.m.

Location: Dieppe Public Library

Age: 6 to 12 years old accompanied by a parent

Number of participants: Ten children maximum

Come learn the poses and benefits of the Peda Yoga methods. Registration required with the Library at 877.7945

STORYTIME AT THE LIBRARY

Date: Tuesday, October 10

Time: 10:15 to 11 a.m.

Location: Dieppe Public Library

Theme: Grow your garden

Age: Three to five years old accompanied by a parent

Number of participants: 20 children maximum

Storytime is an animated reading activity that includes stories, nursery rhymes, little games, and arts and crafts. Discover the magic of books in a fun and friendly atmosphere. Registration required. Call 877.7945 or visit the loan counter during business hours.

HOW TO REACH AND MAINTAIN YOUR HEALTH GOALS

Date: Wednesday, October 11

Time: 6:30 to 7:30 p.m.

Location: Rotary St-Anselme Park

Receive advice to help you maintain an active lifestyle. Gabrielle Babineau, certified kinesiologist, will share exercises and tools to help you discover the link between your goals and lifestyle, as well as rediscover your optimal health.

