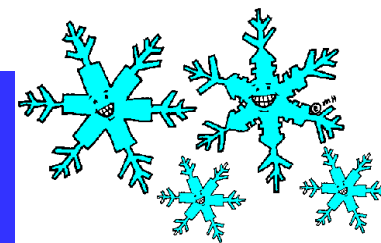




GROUILLE OU ROUILLE

communauté en santé de moonbeam

janvier 2012



Les marches partiront du centre communautaire et nous irons dans les rues du village. En cas de mauvais temps les marches seront à l'intérieure du centre, donc s'il ne fait pas beau apportez vos chaussures d'intérieure.

Les randonné de raquettes partirons du centre communautaire et nous irons dans les sentiers nature et pour ceux qui n'on pas de raquettes, nous avons de disponibles pour votre utilisation laissez-moi savoir et je vous en apporterai une paire.


Zumba/Yoga les classes seront au centre Communautaire. Le Zumba/yoga sera les jeudis soir à 19 h avec 1 h de Zumba suivi de 30 min de yoga et les mardis après midi nous aurons du Yoga à 14 h
Danse en ligne seront au centre communautaire les mardis à 19 h a partir du 17 janvier 2012.

Session d'information: Pelleter la neige est-ce une bonne activité physique, lundi le 23 janvier à 14 h au centre communautaire. Offert par le centre de santé communautaire de Kapuskasing et région.

Triple P (Positive Parenting Program): Une session d'info qui offre de bons conseils pour être un parent positif et de l'information sur les stages de développement de vie de votre enfant. Offert par le centre de la petite enfance pour les parents, grand parent et gardiens de tout petit de 0 à 6 ans. Goutez et prix de présence. Apportez les enfants il y aura quelqu'un pour les surveiller durant la présentation.

La petite École recommence le 11 janvier à l'école St-Jules. Offert par le centre de la petite enfance, tous les mercredis de 9 h à 11 h. Pour plus d'info communiquer avec Stéphanie Roy au 705-335-6036

Inscription préférable pour les sessions d'information. Pour plus d'information ou pour vous inscrire envoyer un courriel a grouilleourouille2010@hotmail.com téléphoner au 367-2222 ou même visitez le site web www.moonbeam.ca sous le calendrier d'activités pour plus d'information.

dim	lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven	sam
1	2 	2	4	5 	6	7
8	9 Raquette 10 h	10 Yoga 14 h	11 Marche 18 h 30 Début de la Petite école 9 h à 11 h	12 Zumba / yoga 19 h	13	14
15	16 Raquette 10 h	17 Yoga 14 h Danse en ligne 19 h	18 Marche 18 h 30	19 Zumba/ Yoga 19h	20	21
22	23 Raquette 10 h Session d'info 14 h	24 Yoga 14 h Danse en ligne 19 h	25 Marche 18 h 30	26 Triple P 9 h 15 Zumba / Yoga 19 h	27	28
29	30 Raquette 10 h	31 Yoga 14 h Danse en ligne 19 h	