

# Vidéo de Conditionnement Physique



Pour vous garder en forme jusqu'à la prochaine session, nous vous recommandons de visiter le site Move50+ suggéré par le CIUSS et le gouvernement du Québec.

Merci au Ministère de la Famille et des aînés qui ont rendu possible ce projet ainsi qu'à Sercovie, organisme novateur qui favorise le maintien à domicile chez les personnes âgées et promeut le vieillissement actif et en santé à Sherbrooke.

Ces vidéos ont été faites par des kinésiologues pour faciliter l'accès à des entraînements de qualité pour les personnes de 50 ans et plus de toutes conditions physiques.

Avant de commencer les exercices, nous vous suggérons de répondre au petit questionnaire que le site propose pour être certain que les exercices que vous fessiez soit sécuritaire pour vous. Une fois rempli, le questionnaire vous propose les modules d'exercices qui vous convient. Si vous avez des problèmes de santé, il est toujours recommandé de consulter votre médecin ou professionnel de la santé avant de commencer tout programme d'exercice.

Ci-dessous, vous trouverez les liens pour le questionnaire ainsi que les différents niveaux d'exercice.

**Questionnaire** : <http://move50plus.ca/questionnaire/>

**Sans limite orange** : <http://move50plus.ca/cours-sans-limite/>

**Vitalité rouge** : <http://move50plus.ca/cours-vitalite/>

**En douceur mauve** : <http://move50plus.ca/cours-en-douceur/>

**Posture et stabilité vert** : <http://move50plus.ca/cours-posture-et-stabilite/>

**Sur chaise bleu** : <http://move50plus.ca/cours-sur-chaise/>

Si vous avez besoin d'aide avec le site internet, contactez nous par téléphone au 514 684 1012 poste 209 ou par courriel au ddoclub55@gmail.com