

Le programme d'exercices "Le GO pour bouger!"

Un ajout intéressant pour
faire bouger les aînés



- Ce programme comporte 5 blocs de 11 à 13 minutes, correspondant à différents niveaux de condition physique **(pour des personnes actives jusqu'à celles en fauteuil roulant)**;
- Le choix du niveau est guidé en fonction de certaines caractéristiques;
- Des consignes de sécurité permettent à une personne seule d'exécuter les mouvements.

Le lien à utiliser et à diffuser, en version vidéo et imprimable en PDF :

<https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/>

La version anglaise, est disponible également en cliquant en sur l'onglet *English* en haut de la page à droite (vidéo en cours de traduction) ou en utilisant ce lien

<https://santemontreal.qc.ca/en/public/advice-and-prevention/physical-activity-for-seniors/>

**Vous avez donc Le GO pour diffuser auprès
de votre réseau de ressources locales.**

Lien complémentaire

<https://www.lapresse.ca/COVID-19/202005/12/01-5273276-confinement-un-programme-dexercice-pour-les-aines.php>