

concours

PARTICIPEZ À CINQ (5) ACTIVITÉS DE LA PROGRAMMATION.

Pour chacune, faites poinçonner le présent carnet de participation.

Complétez l'endos pour votre inscription au concours.

Déposez votre inscription au kiosque du Carrefour des aînés de la Capitale.

Courez la chance de gagner:

CHÈQUE-CADEAU DE 1 500 \$

pour un produit ou service dans les

ÉTABLISSEMENTS DE LA SÉPAQ:

PARCS NATIONAUX,
RÉSERVES FAUNIQUES OU
CENTRES TOURISTIQUES.



programmation

ACTIVITÉS EN CONTINUES (10 h à 16 h)

ACTIVITÉS D'INITIATION

- Cardio-Poussette
- Tai chi
- Taekwondo
- Cardio-Musculation
- Stretching

AIRES DE JEUX

- Structures gonflables
- Mur d'escalade
- Euro Bungee
- Vivieforme-gymnase pour enfant
- Joujouthèque
- Chapiteau Wii

ACTIVITÉS D'INFORMATION

- Kiosque du CSSSVC
- Kiosque activité pour la famille, Ville de Québec
- Kiosque mieux-être des aînés
- Kiosque SÉPAQ
- Kiosque CABQ
- Kiosque d'essais et d'ajustements de vélos
- Kiosque YWCA
- Kiosque Carrefour des aînés de la Capitale

SCÈNE CAISSE SILLERY – SAINT-LOUIS-DE-FRANCE

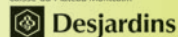
10 h 00 • Départ marche 5 km de la fondation CSSSVC

- 10 h 45 • Tai chi
- 12 h 00 • Zumba enfant
- 13 h 00 • Taekwondo
- 13 h 45 • Workout familial
- 14 h 30 • Initiation au cirque
- 15 h 30 • Stretching
- 15 h 50 • Tirage du chèque-cadeau SÉPAQ 1 500 \$

SOUS LE CHAPITEAU

- 12 h 00 • Période de repas
- 13 h 30 • Zumba pour aînés
- 14 h 30 • Kiné-Active

Caisse de Québec
Caisse du Centre-ville de Québec
Caisse du Plateau-Montcalm



- Activité permettant d'obtenir un
- poinçon afin de participer au tirage du chèque-cadeau SÉPAQ



17 septembre de 10h à 16h

Promenade Samuel-De Champlain, Station des Cageux
(remis au lendemain, 18 septembre en cas de pluie)

www.journeegenerations.com



COMMENT S'Y RENDRE
Navettes Desjardins du RTC en service
www.rtcquebec.ca

17 septembre
de 10h à 16h

Promenade Samuel-De Champlain
Station des Cageux

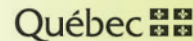
(remis au lendemain, 18 septembre en cas de pluie)

www.journeegenerations.com
Information: 418 684-2211

Le Carrefour des aînés de la Capitale remercie ses

partenaires

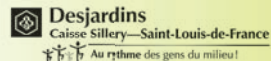
Une présentation de



Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale

Centre affilié universitaire

Caisse de Québec
Caisse du Centre-ville de Québec
Caisse du Plateau-Montcalm



CONCOURS

INSCRIPTION

Le tirage se fera en direct à 15 h 50 sur la scène.

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

Téléphone :

(Réservé à une personne de 18 ans et plus)

Faites poinçonner le présent carnet de participation

