



# GROUILLE OU ROUILLE

communauté en santé de moonbeam

# février 2012



Les marches et les randonné de raquettes partiront du centre

Communautaire et en cas de mauvais temps les marches seront à l'intérieure du centre.

Les classes de Pilates seront données par Doris Magiera à Lotus Healing au Lac Rémi au 145 Hwy 581.

Réservations sont nécessaires pour les classes de Pilates. Pour vous inscrire. S.V.P. communiqué avec Doris au 367-2929

ou par courriel au [doris@lotushealing.ca](mailto:doris@lotushealing.ca).

**Février le mois du cœur :** Venez faire votre évaluation de risque de maladie cardiovasculaire à l'aide du site « Fondation des maladies du cœur » le 13 février à 14 h, offert par le Centre de Santé communautaire de Kapuskasing et région. Stéphanie Guindon viendras nous aider à naviguer avec le programme en ligne.

**Danse en ligne:** Venez vous joindre a nous, Mme Donna Carty nous offre des leçons les mardis 19 h au centre communautaire de Moonbeam

**Carnaval de Moonbeam:** la fin de semaine du 18-19 février.

Pour plus d'information visitez le site web [www.moonbeam.ca](http://www.moonbeam.ca) sous le calendrier d'activités

Tout nos activités vont être sur notre site de Facebook, venez nous visiter



dim	lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven	sam
			1 Pilates 14 h Marche 18 h 30	2 Zumba/ Yoga 19 h	3 Pilates 18 h 30	4
5	6 Raquette 10 h Pilates 18 h 30	7 Yoga 14 h Danse en ligne 19 h	8 Pilates 14 h Marche 18 h 30	9 Zumba/ Yoga 19 h	10	11
12	13 Raquette 10 h Session d'info 14 h	14 Yoga 14h Danse en ligne 19 h 	15 Marche 18 h 30	16 Zumba/ Yoga 19 h	17	18 carnaval
19 	20 Raquette 10 h Journée de la famille	21 Yoga 14 h Danse en ligne 19 h	22 Marche 18 h 30	23 Zumba/ Yoga 19 h	24	25
26	27 Raquette 10 h	28 Yoga 14 h	29 Marche 18 h 30			