

## JOURNÉE DU SPORT RCB

C'est avec plaisir que nous vous invitons à prendre part à la Journée du Sport RCB qui aura lieu samedi le 21 novembre prochain, ici-même au Centre Sportif et Culturel de Brandon. (CSCB) Différentes activités sportives GRATUITES et pour toute la famille se tiendront toute la journée dans nos installations. Nous sommes fiers de vous présenter notre programmation 2015 qui se distingue autant par sa diversité que par sa qualité.

"C'est une célébration nationale du pouvoir du sport et l'occasion de renforcer l'esprit de communauté et de promouvoir un mode de vie actif!"

<http://journeedusport.radio-canada.ca/>

## PROGRAMMATION

### **ÉNERGYM 9 h à 12 h**

- Venez essayer gratuitement notre gym !
- Nous avons maintenant une nouvelle ressource disponible pour de l'entraînement privé et des programmes personnalisés.

### **ZUMBATOMIC 10 h à 11 h**

- Amenez vos tout-petits et faites-les bouger !
- Cette activité convient aux enfants à partir de 4 ans. (12 participants max.)

### **ZUMBA 11 h à 12 h**

- Une belle occasion d'essayer gratuitement cette activité qui fait toujours partie de la programmation régulière du CSCB.
- Cette activité est réservée aux adultes. (16 ans +)

### **LUNCH**

Service de casse-croûte disponible toute la journée avec des choix sants. (wraps et paninis )

### **PATIN LIBRE 13 h 30 à 14 h 30**

- Venez découvrir notre belle et grande patinoire.
- Les enfants doivent être obligatoirement accompagnés d'un adulte.

### **AQUAFORME 13 h 30 à 14 h 30**

- Venez essayer gratuitement notre populaire cours d'aquaforme!
- Cette activité est réservée aux adultes ( 16 ans +)

### **TECHNIQUE DE NAGE 14 h à 14 h 30**

- 2 couloirs de nage seront disponibles avec un moniteur afin de corriger votre style de nage et /

ou améliorer votre endurance.

- Cette activité est réservée aux enfants et adultes. ( 12 ans +)

**NAGER POUR SURVIVRE 14h30 à 15h30**

- Programme visant à mesurer vos aptitudes lors d'une chute inattendue dans l'eau.

- Cette activité est réservée aux enfants de 6 à 12 ans.

**INITIATION AU SAUVETAGE 15h30 à 16h30**

- Venez apprendre les rudiments du sauvetage aquatique tout en vous amusant !

- Cette activité est réservée aux personnes de 11 ans et +

Pour plus de renseignements sur les activités aquatiques, veuillez communiquer avec Sandra Dubord : [sandra.dubord@hotmail.com](mailto:sandra.dubord@hotmail.com)

Toutes les activités sont GRATUITES

Bienvenue à tous !