

# PROGRAMME EN LIGNE D'EXERCICES SUR CHAISE

Cherchez-vous des moyens de **rester actif ou active** pendant que vous êtes à la maison? Il est important de **maintenir votre force et votre mobilité**. Il suffit d'un clic pour avoir accès en ligne à des exercices **GRATUITS** à faire à la maison.



Si vous n'avez pas de bande élastique, vous pouvez faire ces exercices avec une boîte de conserve de soupe ou, si vous en avez la force, avec une boîte de conserve de tomates!

## Pour commencer!

1. Accédez à **www.YouTube.com** sur votre ordinateur ou tablette.
2. Cherchez **From Soup to Tomatoes**, puis cliquez sur le logo de tomate rouge (vous n'avez pas besoin de vous inscrire).
3. Faites défiler vers le bas pour trouver les cours en français et en anglais pour tous les niveaux :
  - **Cours de base** : programme d'exercices sur chaise pour débutants qui convient à tout le monde.
  - **Cours légers** : programme d'étirements et de renforcement sur chaise pour les aînés et les personnes ayant des problèmes de mobilité.
  - **Cours de yoga** : programme de yoga sur chaise qui convient à tout le monde.

Pour voir la vidéo en plein écran, cliquez sur  (coin inférieur droit).

**Pour obtenir plus d'information : Lorna Desmarais,  
agente de promotion de la santé publique – 705 647-4305**

Présenté par : **Renee Desjardins, IA**

Entraîneuse personnel autorisée pour adultes et personnes âgées et spécialiste d'exercices de base, d'exercices légers et de yoga



Services de santé du  
**TIMISKAMING**  
Health Unit