

Bougez!

<u>Activités gratuites</u>	<u>Activités à faible coût</u>	<u>Programmes avec inscription</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Randonnée pédestre sur un sentier • Vélo, patin à roues alignées ou marche dans un parc ou sur une piste cyclable • Lèche-vitrines au centre commercial ou au grand magasin • Chasse au trésor à la maison ou dans le voisinage • Course à obstacles • Jeu de la cachette • Journée à la plage • Visite à la structure de jeu du parc local • Jeux d'extérieur (soccer, frisbee, football) • Marche pour se rendre à la bibliothèque municipale (emprunter un livre parlé et commencer à l'écouter sur le chemin du retour) • Jardinage • Bénévolat pour promener les chiens du refuge pour animaux local 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-golf • Quilles • Baignade au centre récréatif • Marche à l'épicerie pour acheter des fruits frais • Patinage libre • Marche au magasin à un dollar pour acheter des articles de bricolage • Achat de vers de terre pour pêcher • Location d'un canot ou d'un kayak • Location de raquettes pour un après-midi • Marche au magasin de location de vidéos 	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastique • Programmes des centres communautaires • Sports organisés (soccer, baseball, basket-ball, hockey, ringuette, volley-ball, tennis, curling, etc.) • Yoga • Arts martiaux • Cours de canot, de kayak ou participation à une course de bateaux dragons • Cours de danse • Camps d'été