Preston Creek Family YMCA

Les journées libres de maman commencent en septembre

Le programme Les journées libres de maman du YMCA commence le 4 septembre. Les enfants de 3 à 5 ans seront pris en charge. Le programme fonctionne du lundi au vendredi, de 9 à 14 heures. Votre enfant participera à des activités enrichissantes dans un environnement sécurisé. Un en-cas nourrissant sera fourni chaque jour. Merci d’apporter un déjeuner équilibré. L’adhésion est requise.

CONTACT : Astrid Cormier, coordinatrice du programme Les journées libres de maman (555) 555-7492 Tarif d’adhésion 50 $ ; Tarif mensuel 250 $ (Mar/Jeu), 300 $ (Lun/Mer/Ven), 375 $ (Lun-Ven)

Inscrivez-vous au Défi On bouge !

Le programme Défi On bouge ! est conçu pour aider les gens à améliorer leur santé. Le programme et la campagne de sensibilisation visent à encourage les citoyens à bouger au moins 30 minutes par jour.

Les États-Unis affichent le taux d’obésité le plus élevé du monde. Les responsables en sont les mauvaises habitudes en matière d’alimentation et d’activité physique. Plus de 60 pour cent des adultes pratiquent moins de 30 minutes d’activité physique par jour. À noter également qu’ils prennent entre 500 g et 1,5 kg par an en moyenne. Engagez-vous à marcher 2 000 pas de plus chaque jour et à manger 100 calories de moins chaque jour. Inscrivez-vous à votre Y local pour relever ce défi aujourd’hui.

Football – Inscriptions de début

Âges 3-14 ; délai d’inscription : 31 août

Les matches se joueront les samedis en septembre et en octobre.  
Les entraînements auront lieu au moins une fois par semaine.

Gratuit pour les membres de la famille YMCA - 50 $ pour les membres de la communauté  
Contact : Christian Couet, Directeur sportif adjoint (555) 555-7492

[ccouet@prestoncreekymca.org](mailto:ccouet@prestoncreekymca.org)

Recherchons entraîneurs bénévoles pour une association sportive

Nous avons besoin de vous ! Les activités sportives incluent :

* Basket-ball
* Football américain
* Baseball
* Football

Contactez Christian Couet, Directeur sportif adjoint

(555) 555-7492

[ccouet@prestoncreekymca.org](mailto:ccouet@prestoncreekymca.org)

Invitez vos amis à adhérer au YMCA pour 25 $ + 1 mois d’abonnement.

Souvenez-vous que les membres de la famille YMCA reçoivent un Sport gratuit par enfant par saison !