



**PPMC**  
INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC

# SEMAINE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DU PPMC

## 3 AU 7 MAI 2010

POUR VIVRE PLEINEMENT...

MARDI 4 MAI  
ET MERCREDI 5 MAI

**DÉCOUVREZ VOTRE ÂGE WII FIT ET VENEZ  
VOUS DIVERTIR AVEC LES CONSOLES WII**

Kiosque PPMC: évaluation pourcentage de gras (balance bio-impédance),  
tour de taille, conseils sur les facteurs de risque.

**8 H À 12 H ET 16 H À 18 H / KIOSQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE PCN**

**10 H À 12 H / PRÉSENCE DU DÉPARTEMENT DE RÉADAPTATION  
DE L'IUCPQ: LA CONSOLE WII, UN OUTIL DE THÉRAPIE**

MERCREDI 5 MAI

**8 H30 À 11 H30 / CLINIQUE DE L'ESPADRILLE  
NEW BALANCE AVEC JACQUES MAINGUY**

Conseils sur l'importance de bien se chausser et essai d'espadrilles.  
Tirage d'une paire d'espadrilles.

**12 H / CONFÉRENCE «LE PODOMÈTRE, ÇA MARCHE?»**

Présentée par Thierry Gaudet-Savard, kinésiologue.

JEUDI 6 MAI

JOURNÉE NATIONALE  
DU SPORT ET DE  
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
**6**  
**MAI**  
**2010**

**11 H30 À 13 H30 / GRAND DÉFI PPMC 10 MINUTES  
TOP CHRONO**

Portez vos espadrilles au travail et venez les faire bouger au PPMC.  
Tirage de prix de participation dont un vélo de spinning Star Trac  
d'une valeur de 1 200\$ commandité par Distribution Fitness.

Venez en grand nombre!



INFORMATION: 418 656-8711 | poste 5862

AU PROFIT DE



**FONDATION**  
INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC

