



ORANGESANTÉ  
UN MODE DE VIE SAIN

KINATHLETIK

À Tous les dimanches, des idées de recettes à faire en préparatif des fêtes!

- ❖ Effectuez 2 séries de 12 répétitions de l'exercice du jour, du 1<sup>er</sup> décembre jusqu'au Jour de Noël.
- ❖ Pour le vélo et la course, faites 2 séances de 15 minutes.
- ❖ Ces exercices sont conseillés aux gens ayant déjà rencontré un kinésologue chez Orange Santé. Nous nous ne tenons pas responsable des préjudices causés par une mauvaise technique ou une contre-indication médicale chez les gens n'ayant pas consulté de kinésologue chez Orange Santé.
- ❖ Respectez vos limites.
- ❖ N'effectuez pas un exercice s'il vous crée des malaises, des inconforts ou de la douleur.
- ❖ Gardez la respiration constante, le dos droit et les abdominaux bien contractés à l'effort.
- ❖ Si vous n'êtes pas certains de bien effectuer l'exercice, ne le faites pas et consultez un kinésologue d'Orange Santé en appelant au 450-895-0855.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Vous pouvez cliquer sur les recettes, Bon mois de décembre						1
<u>Bouchée de Brioche tomates Et parmesan</u>	2	3	4	5	6	7
- <u>Légumes d'hiver</u> - <u>Porc effiloché et frites parmesan</u>	8	9	10	11	12	13
<u>Tourtière en préparation des fêtes</u>	14	15	16	17	18	19
- <u>Quiche brunch</u> - <u>Mousse choco framboise pour Noël</u>	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	2 x 20 sec.	<i>Joyeux Noël!</i>
	30	31	32	33	<i>Fin période d'inscription des cours, début le 7 Janvier!</i>	
	<i>Bonne Année</i>	<i>2019</i>				