

FILLACTIVE

AVRIL 2025

En vedette ce mois-ci

Vendredi 4 avril

Date limite inscription Célébrations

Visite d'ambassadrice

Planification de votre séance d'ambassadrice de mai sur le portail!

25

Semaine du 31 mars - Danse ou Marche et course (4 de 8)

Chorégraphie de Kim Gingras ou d'autres du Fillactive.ca
(45 min)

Semaine 4 programmes de marche et de course
(45 min)

26

Semaine du 7 avril - Activités adaptées ou Marche et course (5 de 8)

Volleyball assis avec ballon de plage
(20 min)



Goalball avec ballon sonore
(25 min)

Semaine 5 programmes de marche et de course
(45 min)

27

Semaine du 14 avril - Flag-rugby ou Marche et course (6 de 8)

Rugby sans contact avec fanions ou simple toucher de la main (idées ici)
(45 min)

Semaine 6 programmes de marche et de course
(45 min)

28

Semaine du 21 avril - Visite d'ambassadrice (3 de 3) ou Marche et course (7 de 8)

Inviter une ambassadrice pour découvrir une nouvelle activité!
(45 min)

Semaine 7 programmes de marche et de course
(45 min)

29

Semaine du 28 avril - Yoga et délice ou Marche et course (8 de 8)

Séance de yoga du Fillactive.ca
(25 min)



Préparation d'une collation
(20 min)

Semaine 8 programmes de marche et de course
(45 min)

* Si vous lisez cette programmation annuelle en version imprimée, rendez-vous sur votre portail, dans la **Boîte à outils Fillactive** de l'onglet « Consulter le guide », pour cliquer sur les outils soulignés.