

# REMINDER



**To: Members & Residents**

**From: Health Center**

**Re: Healthy Lifestyle Workshop with Luc Gendreau**

**When: February 13<sup>th</sup>, 2019**

**Where: Recreation Center (REC)**

**Time: 6:30 pm**

Are you interested in making some positive, healthy lifestyle changes? If so, come join lifestyle coach, Luc Gendreau, at the **REC on February 13<sup>th</sup>, 2019, at 6:30 pm.**

Luc will discuss different tips on making healthy food choices as well as how adding physical activity to your daily life can benefit both your mental and physical well-being.

(This workshop will be bilingual.)

See you there!



# Mémo



**À: Membres & résident(e)s**

**De: Centre médical**

**Sujet: Atelier style de vie santé avec Luc Gendreau**

**Quand: Le 13 février, 2019**

**Endroit: Centre récréatif**

**Heure: 18h30**

Êtes-vous intéressé à faire des changements de style de vie positifs et sains? Si oui, venez rejoindre l'entraîneur de style de vie, Luc Gendreau, au **Centre récréatif, le 13 février, 2019, à 18h30.**

Luc discutera de différents conseils sur le choix des aliments ainsi que l'ajout de l'activité physique à votre vie quotidienne ce qui peut être bénéfique à votre mieux-être mental et physique.

(Cet atelier sera bilingue.)

À bientôt!

