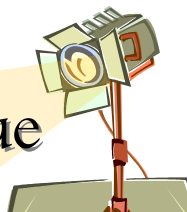




Pleins feux sur...

## La condition physique janvier 2010



**Est-ce qu'avoir une meilleure condition physique fait partie de vos résolutions du nouvel an, ou est-ce déjà quelque chose d'important dans votre vie?** Ce mois-ci, le service de la référence de la Bibliothèque publique de Moncton vous présente des ressources qui peuvent vous inspirer et vous aider dans vos efforts de remise en forme.

### À la bibliothèque

Voir les livres en montre aux 2e étage.

Les collections du Service des bibliothèques publiques du Nouveau-Brunswick comprennent plusieurs livres, vidéos et autres ressources à propos de la condition physique. Découvrez-les en utilisant le catalogue en ligne Vision. Faites une recherche avec les mots-clés « condition physique » ou « exercice » ou « remise en forme », ou obtenez de l'aide pour améliorer vos compétences dans votre sport favori en recherchant « hockey entraînement », « soccer entraînement », etc.

### En ligne

Certaines de nos ressources sont très populaires, donc vous pouvez placer une demande et attendre leur retour. En attendant, pourquoi ne pas consulter des ressources en ligne:

*Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie*— Consultez le bulletin d'information mensuel pour des trucs et conseils pour vivre en bonne santé. Le numéro de ce mois-ci vous aide à définir un objectif pour votre remise en forme.

[www.cflri.ca/fra/conseils/index.php](http://www.cflri.ca/fra/conseils/index.php)

*En mouvement*— La ville de Moncton fournit des renseignements et des ressources pour être actif et en forme dans notre ville.

[www.moncton.ca/R\\_sidants/Loisirs\\_\\_parcs\\_et\\_culture/Vie\\_active/en\\_mouvement.htm](http://www.moncton.ca/R_sidants/Loisirs__parcs_et_culture/Vie_active/en_mouvement.htm)

Fédération francophone de yoga— Guide des postures de base du yoga. [www.federationyoga.qc.ca/page-postures.html](http://www.federationyoga.qc.ca/page-postures.html)

Les bibliothèques publiques du Nouveau-Brunswick offrent un répertoire de sites Internet qui vous sera très utile. Pour y accéder, allez à [www.gnb.ca/bibliothequespubliques](http://www.gnb.ca/bibliothequespubliques) et cliquez sur l'onglet BRV, défilez l'écran jusqu'à « Santé et médecine » et choisissez « Conditionnement physique. »

Consultez les numéros de *Pleins feux sur...* en ligne à [www.bibliothequepubliquedemoncton.ca](http://www.bibliothequepubliquedemoncton.ca) sous Services de référence.



Pleins feux sur...  
Janvier 2010—Condition physique



### Chez nous— en forme ici

Ville de Moncton, contact pour loisirs et activités: 853-3516

#### Patinoires à Moncton

Centre 4 glaces Tim Hortons

Adresse: 55 Russ Howard Drive

Site web: [www.moncton4plex.com](http://www.moncton4plex.com)

Téléphone: 388-4870

Patinoires communautaires: Evergreen Park (Evergreen Drive), Ashley Park (Evergreen Drive), Grove Hamlet (Tamarack Terrace), Mapleton Place (Candlewood Drive), Lewisville Park (Edgehill et Glenmoor Drive), Prince Edward Park (Givan Drive)

Patinoires extérieures: Parc Centennial, Parc Mapleton

#### Centres de conditionnement physique à Moncton

CEPS Université de Moncton

Adresse: 18, avenue Antonine-Maillet. Téléphone: 358-4536

Site web: [www.umoncton.ca/umcm-ceps/](http://www.umoncton.ca/umcm-ceps/)

Nubody's Fitness

Adresse: 795, rue Main. Téléphone: 854-2348

Site web: [www.nubodysfitness.com/Moncton.asp](http://www.nubodysfitness.com/Moncton.asp)

Centre Familial St. Patrick's

Adresse: 34, rue Providence. Téléphone: 857-2024

YMCA

Adresse: 30, avenue War Veterans. Téléphone: 857-0606

Site web: [www.monctonymca.ca/](http://www.monctonymca.ca/)

New Dawn Yoga Centre

Adresse: 210, rue Cornhill Street. Téléphone: 389-9851

Akido Moncton—Peaceful Warriors

Adresse: 449, rue St. George. Téléphone: 884-7428

#### Groupes et clubs

Club de squash de Moncton

Adresse: 70 rue Limerick. Téléphone: 388-9505

Cross Country Ski Club

Téléphone: 386-4754

Club d'orientations Falcons

Téléphone: 852-3903

Site web: [www.orientering.nb.ca/falcons/index.html](http://www.orientering.nb.ca/falcons/index.html)

VolkSport Walking Club

Téléphone: 855-5089

Outdoor Enthusiasts

Site web: [oemoncton.homestead.com/](http://oemoncton.homestead.com/)

Club de vélo de montagne du sud-est

Téléphone: 382-2547