



# Josée Lavigueur

## Les saines habitudes de vie

Comme le veut la tradition, la Caisse de l'Administration et des Services publics offre à ses membres une conférence gratuite à l'occasion de la Semaine de la coopération.

Cette année, nous vous ferons découvrir, Madame Josée Lavigueur.

*Figure emblématique de la santé au Québec et porte-parole depuis plusieurs années des centres Énergie Cardio, Josée Lavigueur est une experte dans son domaine.*

*Mordue d'activités physiques depuis toujours et danseuse de formation - classique, jazz et moderne, elle obtient son baccalauréat en éducation physique et l'enseigne au Cégep de Saint-Laurent pendant 10 ans. C'est la découverte de la danse aérobique dans les années 80 et une médaille d'or aux Championnats Canadiens dans cette discipline qui la propulse rapidement à la télévision.*

*Femme de tête, elle mène de front sa vie de famille et sa carrière. Elle dit par ailleurs que ses filles Sarah et Léane sont ses plus grandes réalisations... celles dont elle est la plus fière.*

*Depuis 1991, cette passionnée possède à son actif plus de 25 DVD de mise en forme vendus à plus de 600 000 exemplaires.*

*Elle est aussi très impliquée auprès d'Opération Enfant Soleil. Depuis 2006, elle fait partie de la merveilleuse équipe d'animation du téléthon en plus de participer tout au long de l'année à divers événements. D'ailleurs, un Fonds géré par la même organisation porte son nom - Le Fonds Josée Lavigueur. Sa mission ? Permettre aux enfants de différents milieux de découvrir le plaisir de bouger afin de prévenir la maladie et améliorer ou du moins maintenir sa santé !*

*Toujours innovatrice, Josée est co-auteure des livres Kilo Cardio 1 et 2, vendus à ce jour à plus de 300 000 exemplaires !*

*Notons que Josée a publié en 2011, son tout premier livre solo : Abdos fessiers.*

*Elle signe aussi une chronique mise en forme dans le magazine Moi & Cie depuis 2011 et est régulièrement invitée à donner des conférences en entreprises, contact avec les gens qu'elle dit adorer!*

## **QUAND ?**

Mardi 17 octobre 2017

Accueil: 18h30

Conférence : 19h à 20h30

## **OÙ ?**

Centre d'art La Chapelle, 620 Avenue Plante, Québec, QC G1M 3R5

Des rafraîchissements seront mis à votre disposition.

## **RÉSERVATION OBLIGATOIRE - Places limitées**

**Cliquer sur le lien ci-dessous pour vous inscrire:**

[S'INSCRIRE](#)