

## Activités physiques dans la région de la capitale nationale

Égayez votre humeur, débarrassez-vous des kilos en trop pris durant le temps des Fêtes, gérez votre stress et sentez-vous revivre grâce à l'activité physique! Voici une liste d'activités à faire à Ottawa ou à Gatineau durant la période des Fêtes :

### Activités extérieures :

- Patinage extérieur (cliquez [ici](#) pour une liste des patinoires extérieures)
- Raquette (cliquez [ici](#) pour une liste des sentiers de raquette)
- Glissade sur neige
- Marche
- Ski alpin ou planche à neige (cliquez [ici](#) pour une liste des sites)
- Ski de fond (cliquez [ici](#) pour une liste des sites)
- Randonnée pédestre (cliquez [ici](#) pour une liste des sentiers de randonnée pédestre d'hiver du parc de la Gatineau)
- Pelleter votre entrée

### Activités intérieures :

- Escalade
- Sports
- Centres de conditionnement physique des Forces armées canadiennes (cliquez [ici](#) pour une liste des centres)
- Centres de conditionnement physique municipaux (cliquez [ici](#) pour une liste des centres)
- Cours de yoga virtuel (cliquez [ici](#) pour des cours en ligne gratuits)
- Nage (cliquez [ici](#) pour une liste des piscines intérieures municipales)
- Ville de Gatineau (cliquez [ici](#) pour les détails)

### Ressources supplémentaires :

- [Loisirs PSP Ottawa](#)
- [Tourisme Ottawa](#)
- [Commission de la Capitale nationale](#)
- [Tourisme Outaouais](#)