



# DU 30 MARS AU 10 MAI ON PARTICIPE AU DÉFI SANTÉ!

inscription : [www.defisante.ca](http://www.defisante.ca)

## PARTICIPONS EN GRAND NOMBRE !

Faites rayonner la Ville à l'échelle provinciale par votre participation active tout en profitant d'une foule d'activités spéciales organisées gratuitement pour vous !

1 <sup>er</sup> avril	13 h 30 à 14 h 30	Marche, stretching, détente et bien-être au CINLB - Places limitées. Gratuit. Inscription 450 375-3861
	10 h à midi	« Dans un parc près de chez vous ! » <sup>(1)</sup> Parc Fortin (rue Cyr) « Samedi de jouer avec papa » <sup>(2)</sup>
2 avril	10 h à midi	« Dans un parc près de chez vous ! » <sup>(1)</sup> Parc Jean-Yves-Phaneuf (rue Fournier)
	10 h 30 à 11 h 30	Défi-Santé avec cardio plein air
5 avril	15 h à 16 h	Qui Gong - Pavillon Roger-Bédard
6 avril	9 h 30	Rendez-vous Vélo Gare 40 min. de marche
8 avril	9 h 15	Rendez-vous marche active <sup>(3)</sup>
	10 h à midi	« Dans un parc près de chez vous ! » <sup>(1)</sup> Parc Fortin (rue Cyr) « Samedi de jouer avec papa » <sup>(2)</sup>
	13 h 30 à 15 h 30	Conférence « Santé cardiaque et environnement » au CINLB
9 avril	9 h	Course à pied, débutant et inter. <sup>(3)</sup>
	10 h à midi	« Dans un parc près de chez vous ! » <sup>(1)</sup> Parc Jean-Yves-Phaneuf (rue Fournier)
11 avril	17 h 30 à 18 h 30	Entr. sportif - Pavillon Roger-Bédard
12 avril	17 h à 18 h	Tai Chi - Pavillon Roger-Bédard
13 avril	13 h 30 à 14 h 30	Marche, stretching, détente et bien-être au CINLB - Places limitées. Gratuit. Inscription 450 375-3861
14 avril	9 h 30 à 10 h 30	Danse exercices - Pavillon Roger-Bédard
15 avril	9 h 15	Rendez-vous marche active <sup>(3)</sup>
	10 h à midi	« Dans un parc près de chez vous ! » <sup>(1)</sup> Parc Fortin (rue Cyr) « Samedi de jouer avec papa » <sup>(2)</sup>
	16 avril	9 h
	10 h à midi	« Dans un parc près de chez vous ! » <sup>(1)</sup> Jean-Yves Phaneuf (rue Fournier)

## LE DÉFI SANTÉ, C'EST QUOI?

C'est le rendez-vous annuel qui invite tous les citoyens, les jeunes et les familles à mettre leur santé en priorité ! Concrètement, les participants s'engagent à poser des gestes simples pendant six semaines, pour atteindre trois objectifs :



### OBJECTIF 5

MANGER AU MOINS 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR



### OBJECTIF 30

BOUGER AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR. POUR LES JEUNES, C'EST AU MOINS 60 !



### OBJECTIF ÉQUILIBRE

FAVORISER SON SOMMEIL CHAQUE JOUR

17 avril		Jouer au tennis gratuitement Tennis Granby
19 avril	19 h à 20 h 15	Karaté - Pavillon Roger-Bédard
20 avril	9 h 30	Rendez-vous Vélo Gare 60 min. de marche
21 avril	18 h à 19 h	Country Heat/live - Pavillon Roger-Bédard
22 avril	9 h 15	Rendez-vous marche active <sup>(3)</sup>
	10 h à midi	« Dans un parc près de chez vous ! » <sup>(1)</sup> Parc Fortin (rue Cyr) « Samedi de jouer avec papa » <sup>(2)</sup>
23 avril	9 h	Course à pied, débutant et inter. <sup>(3)</sup>
	10 h à midi	« Dans un parc près de chez vous ! » <sup>(1)</sup> Parc Jean-Yves-Phaneuf (rue Fournier)
24 avril	16 h à 17 h	Zumba - Pavillon Roger-Bédard
26 avril	13 h 30 à 15 h 30	Pickleball - Parc Jérémia-Duhamel
28 avril	16 h 30 à 17 h 30	Zumba - Pavillon Roger-Bédard
29 avril	9 h 15	Rendez-vous marche active <sup>(3)</sup>
	10 h à midi	« Dans un parc près de chez vous ! » <sup>(1)</sup> Parc Fortin (rue Cyr) « Samedi de jouer avec papa » <sup>(2)</sup>
	13 h 30 à 15 h 30	Pickleball - Parc Jérémia-Duhamel
30 avril	9 h	Course à pied, débutant et inter. <sup>(3)</sup>
	9 h à midi	Escrime 8 ans et plus - Pavillon Roger-Bédard
3 mai	18 h 30 à 20 h	Initiation et découverte, Ultimate Frisbee, terrain synthétique
5 mai	9 h 30	Rendez-vous Vélo Gare 90 min. de marche
6 mai	9 h 15	Rendez-vous marche active <sup>(3)</sup>
	10 h à midi	« Dans un parc près de chez vous ! » <sup>(1)</sup> Parc Fortin (rue Cyr)
7 mai	9 h	Course à pied, débutant et inter. <sup>(3)</sup>
8 mai	13 h 30 à 14 h 30	Zumba gold - Pavillon Roger-Bédard

(1) « Dans un parc près de chez vous ! » : Animation pour toute la famille.

(2) « Samedi de jouer avec papa » : Activités père-enfant 2 à 5 ans au gymnase de l'école Assomption.

(3) Lieu : Boutique Course et cie (27, rue Principale - 450 994-4669).