

# Défi Santé

## ACTIVITÉS GRATUITES



2018

Aucune excuse pour ne pas bouger et prendre soin de soi pendant le mois du Défi Santé à **Coteau-du-Lac!**  
 Pour avoir une description de l'activité, référez-vous à la grille des activités offertes. Aucune inscription reuise, sauf indication contraire. Lorsque l'inscription est requise, contactez le Service des loisirs et de la culture au 450 763-5822, poste 222.  
 \*5 \$ par activité pour les non-résidents.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	<b>Body design</b> 9 h, CCW <b>Gym active</b> (50 ans et +) 10 h, CCW <b>Circuit et PiYo</b> 18 h, GÉ	3	4	5	7
<b>Hockey cosom</b> (parents/enfants) 5 à 9 ans: 13 h 10 à 14 ans: 14 h GSI - Inscription requise	<b>Yoga</b> 19 h, CÉ Tapis requis <b>Méli-mélo</b> 18 h 30, GSI	9	10	11	12	13
8	9	10	<b>Conférence</b> VIE D'ATHLÈTE avec la triathlète et double olympienne Kathy Tremblay 19 h, PW	11	12	14
15	16	17	18	19	20	21
<b>Tennis</b> (parents/enfants) 5 à 9 ans: 12 h 10 à 14 ans: 13 h 30 GÉ	<b>Entraînement en plein air</b> par Cardio plein air 19 h 30, PW - scène extérieure	<b>Conférence</b> ÉQUILIBRE Avec Denis Ladouceur 19 h, PW	<b>Conférence</b> NUTRITION, avec Frédérique Boyer, nutritionniste, conseillère en nutrition sportive 19 h, PW	<b>Badminton libre</b> familial 18 h, GÉ Raquettes requises <b>Yoga</b> 19 h, CÉ Tapis requis	<b>Badminton libre</b> familial 18 h, GÉ *Raquettes requises	<b>Pickleball</b> 8 h 30, GÉ <b>Volleyball libre</b> 13 h, GÉ
<b>Qi gong</b> familial 11 h, CÉ <b>Hockey cosom</b> (parents/enfants) 5 à 9 ans: 13 h 10 à 14 ans: 14 h GSI - Inscription requise	<b>Conférence</b> BIEN COURIR Avec Benoît, entraîneur pour Tri-O-lacs 19 h, PW	23	24	25	26	27
22	23	24	25	26	27	28
<b>Tennis</b> (parents/enfants) 5 à 9 ans: 12 h 10 à 14 ans: 13 h 30 GÉ	<b>Zumba fitness</b> familial avec le conseil municipal 19 h, PW- scène extérieure	<b>Légende:</b> CCW: Centre communautaire Wilson GÉ: Gymnase du pavillon l'Éclésièrre (chemin Saint-Emmanuel) GSI: Gymnase du pavillon Saint-Ignace (rue du Parc) PW: Pavillon Wilson CÉ: Cafétéria du pavillon l'Éclésièrre (chemin Saint-Emmanuel)	29	30		
29	30					



OBJECTIF  
\*5\*  
Manger au moins  
5 portions de fruits  
et légumes par jour



OBJECTIF  
\*Merci\*  
Être reconnaissant  
de 3 choses positives  
chaque jour



OBJECTIF  
\*30\*  
Bouger au moins  
30 minutes  
par jour

