

Défi Santé Avril 2019



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1	2 Mardi-multi 18 h à 19 h Gymnase - Pavillon de l'Éclésièrè	3 Gym active 10 h à 11 h Centre Communautaire Wilson	4 Piyo 9 h à 10 h Centre Communautaire Wilson	5	6
7	8 Zumba fitness 18 h à 19 h Pavillon Wilson	9	10 Conférence Prendre sa vie en charge par la gestion des émotions 19 h à 20 h Pavillon Wilson Inscription (Places Limitées)	11	12	13 Qi gong 10 h à 11 h Gymnase - Pavillon St-Ignace Détox 20/20/20 11 h à 12 h Gymnase - Pavillon St-Ignace
14	15 Pickleball 20 h à 22 h Gymnase - Pavillon de l'Éclésièrè	16	17 Conférence Courir au bon rythme 19 h à 20 h Pavillon Wilson Jean - Yves Cloutier Entraîneur Inscription (Places Limitées)	18	19	20
21	22	23	24 Conférence Lecture des étiquettes 19 h à 20 h Pavillon Wilson Judith Bluchèau Nutritionniste	25	26	27 Qi gong 10 h à 11 h Gymnase - Pavillon St-Ignace Détox 20/20/20 11 h à 12 h Gymnase - Pavillon St-Ignace
28	29 Pickleball 20 h à 22 h Gymnase - Pavillon de l'Éclésièrè	30	<p>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 233 ou au servicescommunautaires@coteau-du-lac.com *5 \$ par activité pour les non-résidents</p>			

