

Le Défi Santé aux Loisirs de Napierville et Saint-Cyprien

Afin d'aider les participants à relever leurs défis, le Service des loisirs offrira lors des cinq semaines du mois de mars des activités pour toutes les catégories d'âges. (Voir tableau au verso)

- Premièrement, les Loisirs offriront gratuitement, à tous les participants, une carte d'accès à cinq cours de leur choix, à caractère sportif, qui sont offerts lors de la session d'hiver régulière. Il sera possible de se procurer cette carte dès le 15 février 2016 au Chalet des loisirs.
- De plus, le Service des loisirs tient à rappeler qu'il offre le service de location de raquettes et de skis de fond à un prix très modique. Au Chalet des loisirs, il y a toujours des installations permettant la pratique de patins à glace, hockey, glissade, etc. Tant que Mère Nature le permet. Bon Défi!

Le Défi Santé, c'est quoi ?

Le Défi Santé, c'est poser des gestes simples pendant six semaines, du 31 mars au 11 mai, pour atteindre trois objectifs: (Napierville et Saint-Cyprien 29 février au 2 avril)



OBJECTIF 5

Manger au moins
5 portions
de fruits et légumes
par jour.



OBJECTIF 30

Bouger au moins
30 minutes par jour.
Et pour les jeunes,
c'est au moins 60!



OBJECTIF Équilibre

Prendre au moins une
pause par jour.

Ces trois objectifs représentent des habitudes de vie gagnantes favorisant une meilleure santé physique et mentale et contribuent à prévenir certaines maladies chroniques dont le diabète.

L'inscription* se fait dès le 1^{er} mars en solo, en famille ou en équipe.

Trucs, recettes, vidéos, défis amusants et prix à gagner attendent les participants : un coup de pouce motivant!

Le Défi Santé invite aussi les municipalités et les communautés locales à s'inscrire afin de soutenir leurs citoyens, particulièrement les jeunes et les familles, en vue d'adopter un mode de vie sain.

De nombreuses entreprises font également la promotion du Défi Santé afin d'inciter leurs employés à y participer.





Défi Santé
5|30|Équilibre



En mars on se garde en forme, et ce, GRATUITEMENT !!!

	Gymnase de l'école Daigneau	Gymnase de l'école Louis-Cyr	Centre communautaire Salle J.L. Foucault	Centre communautaire Salle Dr. Ouimet	Centre communautaire Salle M. Dupuis	Chalet des loisirs	Hôtel de ville St-Cyprien
Les lundis 29 février 7,14,21 et 28 mars	Mise en forme souple 18h15 à 19h10 Mise en forme régulier 19h15 à 20h10	Volley-ball adultes 19h30 à 21h30	Activités motrices 2-4 ans 18h à 18h30	Poussettes en forme et Cardio musculation 9h30 à 11h Zumba Gold 11h à 12h30		Semaine de relâche du 29 février au 4 mars Les activités de la semaine de relâche sont publiées en ligne au www.napierville.ca dans l'onglet Loisirs.	
Les mardis 1, 8, 15, 22 et 29 mars	Karaté junior 18h à 19h Karaté adultes 19h30 à 20h45	Badminton adultes 19h30 à 21h30	Yoga débutants 9h30 à 11h30 Yoga avancés 19h30 à 21h30		Tai Chi intégral 19h à 21h		Vini Yoga 9h30 à 11h30
Les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 mars	Mise en forme souple 18h15 à 19h10 Mise en forme régulier 19h15 à 20h10		Activités motrices 5-7 ans 18h30 à 19h15	Danse en ligne Débutants 1 14h30 à 15h30 Danse country Intermédiaires 15h30 à 16h30			Vini Yoga 9h30 à 11h30 et 18h30 à 20h30
Les jeudis 3, 10, 17, 24 et 31 mars		Dek hockey 19h à 21h		Cardio musculation 19h à 20h Power abdos 20h à 21h			Yoga 9h30 à 11h30
Les vendredis 4, 11, 18, 25 mars et 1 ^{er} avril		Multi-sports 6-9 ans 18h30 à 20h Air-ball 20h à 22h					