

Activités gratuites !

Du 1^{er} au 30 avril 2019

Inscrivez-vous d'ici le 31 mars 2019 :
www.defisante.ca

Défi Santé

Municipalités & familles



LUNDI

découverte
à l'Omni-Centre

1^{er} AVRIL, 19 h 00 : Entraînement du maire - Bootcamp
8 AVRIL, 10 h 30 : Yoga
15 AVRIL, 19 h 15 : Cardio-Intervalle
22 AVRIL, 13 h 00 : Forme et Tonus
29 AVRIL, 20 h 30 : Abdos/Fessiers



MARDI

Midi-Pickleball
à l'Omni-Centre

Le 8, 15, 22 et 29 AVRIL :
PickleBall, de 12 h à 14 h



MOUVEMENT
CONSCIENT
ANTI-STRESS

JEUDI

détente

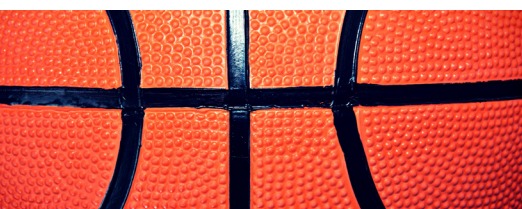
4 AVRIL, 18 h, école Chêne-Bleu : Yoga débutant
11 AVRIL, 19 h, Omni-Centre :
Mouvement conscient anti-stress
RÉSERVATION OBLIGATOIRE
18 AVRIL, 19 h, école Chêne-Bleu : Yoga avancé
25 AVRIL : ÉcoFitness GRATUIT (toute la journée)



VENDREDI

adrénaline

12 AVRIL, à l'école Notre-Dame-de-Lorette
18 h 30 : Initiation au cirque (6-9 ans)
19 h 45 : Initiation au cirque (9-12 ans)



SAMEDI

actif
à l'Omni-Centre

Le 6, 13, 20 et 27 AVRIL, 14 h à 16 h :
Gymnase libre en famille



DIMANCHE

en famille

Le 7, 14, 21 et 28 AVRIL :
11 h 00, École du Chêne-Bleu :
Hockey Cosom libre (7-14 ans) Parents/Enfants
13 h, Omni-Centre
Badminton libre
RÉSERVATION OBLIGATOIRE