

# Activités gratuites !

Du 1<sup>er</sup> au 30 avril 2019

Inscrivez-vous d'ici le 31 mars :  
[www.defisante.ca](http://www.defisante.ca)

## Défi Santé

Municipalités & familles



### LUNDI

découverte

#### À l'Omni-Centre

1<sup>er</sup> 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

Pickleball

#### À l'Omni-Centre

Le 9, 16, 23 et 30 AVRIL :  
Pickleball, de 12 h à 14 h



### JEUDI

détente

4 AVRIL, 18 h, École secondaire Chêne-Bleu :  
Yoga débutant

11 AVRIL, 19 h, Omni-Centre : Mouvement  
conscient anti-stress **RÉSERVATION OBLIGATOIRE**

18 AVRIL, 19 h, École secondaire du 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 secondaire du Chêne-Bleu :  
Hockey Cosom libre (7-14 ans) Parents/Enfants

13 h, Omni-Centre

Badminton libre

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE**