



## Défi Santé |

RÉSOLUTIONS 2019  
**NOUVELLE ANNÉE,  
NOUVEAU DÉPART SANTÉ!**

Qu'est-ce que le Défi Santé ? Manger sainement, dont 5 portions de fruits et légumes, 30 minutes d'activités physique par jour ainsi que garder l'équilibre pour être bien dans sa tête, c'est aussi important qu'être bien dans son corps! Inscription en mars. Le défi débute le 1<sup>er</sup> avril 2019.



*Bouger* PLUS



*Manger* MIEUX



GARDER L'*équilibre*

# À L'Épiphanie, ça bouge...

## Activités gratuites tout le mois d'avril

- Gymnase libre de jour (badminton, pickleball, course, cosom) : lundi au jeudi de 13 h à 16 h - CCGM
- Pickleball : mardi à 10 h - CCGM
- Club de marche : les mardis à 9 h - départ devant CCGM
- Séance de Judo (à partir de 8 ans) : mardi 2 avril à 19 h - CCGM
- Vie active FADOQ : tous les jeudis à 9 h 15 - CCGM
- Hockey cosom MDJ (12 - 17 ans) : mardi de 18 h 30 à 20 h 30 - CCGM
- Bootcamp - Émilie Beaudoin de Fitclub : vendredi 5-12-19-26 avril à 19 h - Salle Goyette
- Séance de tai chi : lundi 8 avril à 19 h 30 - salle Goyette et mercredi 17 avril à 10 h - CCGM
- Initiation à la méditation : mercredi 17 avril à 9 h - CCGM

Pour infos : 450 588-6828