

Pas besoin d'être un athlète pour réussir le défi!







Pendant le mois d'avril, la municipalité de McMasterville et *Défi santé* invitent les citoyens, seuls ou en famille, à mettre leur santé en priorité. Les participants s'engagent à atteindre 3 objectifs du 1er au 30 avril:



En solo, en famille ou en équipe, inscrivez-vous à DefiSante.ca.

La municipalité de McMasterville est fière de participer au programme *Défi Santé*. Afin de vous aider à atteindre vos objectifs, la Municipalité vous propose des **activités gratuites** pour vous permettre de bouger et de profiter de nos installations sportives.

CALENDRIER 2019

Dimanche 7 avril	10 h à 11 h	Pound	Salle communautaire	Pour tous	
Jeudi 11 avril	19 h à 21 h	Badminton libre*	Gymnase, ÉÉI	Pour tous	
Dimanche 14 avril	10 h à 11 h	Zumba	Salle communautaire	Pour tous	
Samedi 20 avril	10 h 30 à 11 h 30	Badminton libre*	Gymnase, ÉÉI	Pour tous	
Jeudi 25 avril	19 h à 21 h	Badminton libre*	Gymnase, ÉÉI	Pour tous	
Dimanche 28 avril	9 h à 10 h	Marche avec le Maire et conseillers municipaux	Point de rencontre : CCIM	Pour tous	

* Apportez votre raquette

Défi Santé

Activités gratuites, pour tous!



Bouger
PLUS

**Pas besoin d'être un athlète
pour réussir le défi!**

Badminton libre



Venez pratiquer votre sport préféré en famille, entre amis ou en solo. Six terrains seront disponibles. Un surveillant vous accueillera sur place. Apportez votre raquette et venez vous amuser! Ouvert à tous!

Horaire : Jeudi 11 avril, de 19 h à 21 h
Samedi 20 avril, de 10 h 30 à 12 h 30
Jeudi 25 avril, de 19 h à 21 h

Endroit : Gymnase de l'École d'éducation internationale
720, rue Morin, entrée « C »

Matériel : Apportez votre raquette



Pound



Pound est un cours de mise en forme avec baguettes de percussion. Sculptez et tonifiez les muscles du haut de votre corps de même que vos cuisses et vos fesses. Offert par l'école de danse Focus studio.

Horaire : Dimanche 7 avril, de 10 h à 11 h

Endroit : Salle communautaire - 255, boul. Constable



Zumba®



Le Zumba® est une discipline qui fusionne la santé, le divertissement et la culture. Inspiré de plusieurs styles de danses latines, pour la plupart, ce type de cours permet de s'entraîner de façon très stimulante au son de rythmes entraînants. Vous avez toujours voulu essayer le Zumba? Cette séance gratuite est l'occasion idéale. N'hésitez pas à venir en famille ou entre amis. Offert par l'école de danse Focus studio.

Horaire : Dimanche 14 avril, de 10 h à 11 h

Endroit : Salle communautaire - 255, boul. Constable



Marche avec le Maire et les Conseillers



Chaussez vos souliers de marche et venez prendre une bouffée d'air frais avec M. Martin Dulac, Maire de McMasterville et quelques conseillers municipaux. Vous pourrez découvrir ou redécouvrir le sentier multifonctionnel tout en faisant plus amples connaissances avec des membres du Conseil municipal. Le départ aura lieu à 9 h à partir du Centre communautaire intégré de McMasterville.

Horaire : Dimanche 28 avril, 9 h

Endroit : C.C.I.M., 255, boul. Constable



Marche avec le Maire - édition 2016

Venez participer aux activités en famille ou entre amis!