

# Défi Santé

Tout le Québec se met au défi !

La pétillante Anaïs Favron vous invite à commencer le printemps du bon pied en relevant le *Défi Santé* du 30 mars au 10 mai. Pendant 6 semaines, posez des gestes simples pour atteindre 3 objectifs : manger mieux, bouger plus et améliorer votre équilibre de vie. Ces 3 objectifs représentent des habitudes de vie gagnantes qui favorisent une meilleure santé physique et mentale et qui contribuent à prévenir certaines maladies chroniques, dont le diabète et les maladies du cœur.

★ OBJECTIF 5 ★



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

★ OBJECTIF 30 ★



Bouger au moins  
**30 minutes** par jour

★ OBJECTIF Équilibre ★



Favoriser son **sommeil**  
chaque jour

En solo, en famille ou en équipe, inscrivez-vous à [DefiSante.ca](http://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.

Relever le *Défi Santé*, ça fait du bien !

Municipalité de McMasterville

[www.mcmasterville.ca](http://www.mcmasterville.ca)

450 467-3580



Services récréatifs et culturels

[src@municipalitemcmasterville.qc.ca](mailto:src@municipalitemcmasterville.qc.ca)

450 467-8195

## Badminton libre



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

Horaire : Mardi 4 avril, de 18 h 45 à 20 h 45  
Jeudi 13 avril, de 18 h 45 à 20 h 45  
Samedi 22 avril, de 10 h 30 à 12 h 30  
Jeudi 4 mai, de 18 h 45 à 20 h 45 « Journée Nationale du sport »

Endroit : Gymnase de l'école d'éducation international  
720, rue Morin, Entrée « C »

Matériel : Apportez votre raquette



## Conférence « Démystifier la course à pied »



Josée Prévost, propriétaire de la Maison de la Course et marathonnienne d'expérience, démystifie les grandes questions de la course à pied lors de cette conférence.

Inscription obligatoire – Communiquez avec les Services récréatifs et culturels au 450 467-8195 ou [src@municipalitemcmasterville.qc.ca](mailto:src@municipalitemcmasterville.qc.ca) (un minimum de participant est nécessaire pour que la conférence ait lieu)

Horaire : Mercredi 19 avril, 19 h

Endroit : Salle communautaire, CCIM  
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. Gilles Plante, Maire de McMasterville et quelques conseillers municipaux. Vous pourrez découvrir ou redécouvrir le nouveau sentier multifonctionnel tout en faisant plus ample connaissance avec des membres du Conseil municipal. Le départ aura lieu à 10h à partir du Centre communautaire intégré de McMasterville.

Horaire : Dimanche 23 avril, 10 h

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



Marche avec le Maire 2016

## 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 : Mercredi 26 avril, de 19 h à 20 h

Endroit : Patinoire extérieure couverte – Parc Ensoleillé  
255, boul. Constable




## Défi Santé - Calendrier des activités gratuites à McMasterville



### Semaine du 2 au 8 avril

Mardi 4 avril	18h45 à 20h45	Badminton libre*	Gymnase, ÉÉI	Pour tous	
---------------	---------------	------------------	--------------	-----------	---



### Semaine du 9 au 15 avril

Jeudi 13 avril	18h45 à 20h45	Badminton libre*	Gymnase, ÉÉI	Pour tous	
----------------	---------------	------------------	--------------	-----------	---


### Semaine du 16 au 22 avril

Mercredi 19 avril	19h	Conférence sur la course**	Salle Communautaire, CCIM	Pour tous	
Samedi 22 avril	10h30 à 12h30	Badminton libre*	Gymnase, ÉÉI	Pour tous	

### Semaine du 23 au 29 avril

Dimanche 23 avril	10h	Marche avec le Maire et Conseillers municipaux	Point de rencontre : CCIM	Pour tous	
Mercredi 26 avril	19h à 20h	Zumba®	Patinoire extérieure	Pour tous	

### Semaine du 30 avril au 6 mai

Jeudi 4 mai	18h45 à 20h45	Badminton libre*	Gymnase, ÉÉI	Pour tous	
-------------	---------------	------------------	--------------	-----------	---

**Patinoire extérieure et salle communautaire** - 255, boul. Constable  
**Gymnase, ÉÉI** (École d'éducation internationale) – 720, rue Morin, entrée C

\* Apporter votre raquette

\*\* Inscription obligatoire (450 467-8195 / src@municipalitemcmasterville.qc.ca)

*Venez participer aux activités en famille ou entre amis!*