

Défi Santé

Relevez le *Défi Santé* avec Anaïs !

La pétillante Anaïs Favron vous invite à commencer le printemps du bon pied en relevant le *Défi Santé* du 31 mars au 11 mai 2016. Pendant 6 semaines, posez des gestes simples pour atteindre 3 objectifs : manger mieux, bouger plus et améliorer votre équilibre de vie. Trucs, recettes, vidéos, défis amusants et prix à gagner vous attendent. Un coup de pouce motivant !



OBJECTIF
5 | Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



OBJECTIF
30 | Bouger au moins
30 minutes par jour



OBJECTIF
Équilibre | Prendre au moins
une pause par jour

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

(Il n'est pas obligatoire de vous inscrire pour participer aux activités)

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

450 467-3580



Services récréatifs et culturels

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!

Horaire : Mardi 5 avril, de 18 h 45 à 20 h 45
Jeudi 14 avril, de 18 h 45 à 20 h 45
Samedi 23 avril, de 10 h 30 à 12 h 30

Endroit : Gymnase de l'école d'éducation internationale
Entrée « C »

Matériel : Apportez votre raquette



Défi des salutations



La Salutation au Soleil est une composition dynamique de mouvements et de positions effectuées dans un certain ordre et en corrélation avec la respiration. L'objectif du *Défi des salutations* est d'exécuter, en groupe, le plus grand nombre de salutations au soleil qu'il vous est possible d'accomplir. Une animatrice sera sur place pour vous accueillir et vous guider. Namasté!

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

Endroit : Patinoire extérieure couverte
255, boul. Constable

Matériel : Apportez votre tapis de yoga



Conférence sur la nutrition



Conférence sur les principes de base d'une bonne nutrition. Remise du Guide alimentaire canadien gratuitement aux participants. Conférencière : Laurie Blanchet, nutritionniste, Dt.P

Horaire : Mercredi 20 avril, à 19 h

Endroit : Salle communautaire, CCIM
255, boul. Constable



Atelier-conférence « Bien manger à moindre coût »



Cet atelier permet aux participants de revoir les trucs et astuces qui nous permettent de gérer notre budget alimentaire de la maison à l'épicerie. Conférencière : Claire Leduc, nutritionniste

Horaire : Mercredi 13 avril, de 14 h à 15 h
Jeudi 21 avril, de 19 h à 20 h

Endroit : Salle communautaire, CCIM
255, boul. Constable



Marche avec le Maire



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.

Horaire : Dimanche 24 avril, de 10 h 30

Endroit : CCIM, 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. Offert par l'école de danse Focus studio.

Horaire : Mercredi 27 avril, de 19 h à 20 h

Endroit : Patinoire extérieure couverte
255, boul. Constable



Hockey cosom (hockey-balle)



Venez-vous mettre en forme en pratiquant votre sport préféré ou en découvrant un nouveau sport à la patinoire extérieure couverte de McMasterville. Un surveillant sera sur place pour diviser les équipes, animer et veiller au bon déroulement de l'activité.

Horaire : Samedi 30 avril, de 13 h à 14 h – 12 ans et moins
Samedi 30 avril, de 14 h à 15 h 30 – 13 ans et plus

Endroit : Patinoire extérieure couverte
255, boul. Constable

Matériel : Apporter votre bâton, casque de hockey avec grille ou visière et gant. Recommandé : protège-tibias



Défi Santé - Calendrier des activités gratuites à McMasterville

Semaine du 3 au 9 avril

Mardi 5 avril	18h45 à 20h45	Badminton libre*	Gymnase, ÉÉI	Pour tous	
---------------	---------------	------------------	--------------	-----------	---

Semaine du 10 au 16 avril

Dimanche 10 avril	10h à 11h	Défi des salutations (salutations au soleil)	Patinoire extérieure	Pour tous	
Mercredi 13 avril	14h à 15h	Atelier-conférence « Bien manger à moindre coût »	Salle Communautaire, CCIM	Pour tous	
Jeudi 14 avril	18h45 à 20h45	Badminton libre*	Gymnase, ÉÉI	Pour tous	

Semaine du 17 au 23 avril

Mercredi 20 avril	19h	Conférence sur la nutrition	Salle Communautaire, CCIM	Pour tous	
Jeudi 21 avril	19h à 20h	Atelier-conférence « Bien manger à moindre coût »	Salle Communautaire, CCIM	Pour tous	
Samedi 23 avril	10h30 à 12h30	Badminton libre*	Gymnase, ÉÉI	Pour tous	

Semaine du 24 au 30 avril

Dimanche 24 avril	10h30	Marche avec le Maire et Conseillers municipaux	Point de rencontre : CCIM	Pour tous	
Mercredi 27 avril	19h à 20h	Zumba®	Patinoire extérieure	Pour tous	
Samedi 30 avril	13h à 14h	Hockey cosom*	Patinoire extérieure	12 ans et -	
Samedi 30 avril	14h à 15h30	Hockey cosom*	Patinoire extérieure	13 ans et +	

CCIM, patinoire extérieure et salle communautaire - 255, boul. Constable

Gymnase, ÉÉI (école d'éducation internationale) - 720 rue Morin, entrée C

*Équipements à apporter - voir les informations dans ce dépliant