

Défi Santé

PROGRAMMATION 2017

AVRIL						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1 Cardio plein air	2
3 Gours de groupe Gym Énergie Plus	4	5 Gours de groupe Gym Énergie Plus	6 Cours de performance Gym Énergie Plus	7 Cuisine santé MDJ Journée santé	8	9
10 Gours de groupe Gym Énergie Plus	11	12 Gours de groupe Gym Énergie Plus	13 Cours de performance Gym Énergie Plus Aerobin	14	15	16
17 Gours de groupe Gym Énergie Plus	18	19 Gours de groupe Gym Énergie Plus Zumba	20 Cours de performance Gym Énergie Plus	21 Cuisine santé MDJ	22	23
24 Gours de groupe Gym Énergie Plus	25	26 Gours de groupe Gym Énergie Plus	27 Cours de performance Gym Énergie Plus	28	29	30

Merci à notre partenaire officiel



Défi Santé

PROGRAMMATION 2017

MAI						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 Gours de groupe Gym Énergie Plus	2	3 Gours de groupe Gym Énergie Plus Vie active	4 Cours de performance Gym Énergie Plus	5	6 Parkrun à St-Paulin	7
8 Gours de groupe Gym Énergie Plus	9 Conférence 3 ^e âge	10 Gours de groupe Gym Énergie Plus	11 Cours de performance Gym Énergie Plus	12	13	14

-  FAMILLE
-  ENFANT
-  ADOLESCENT 11-17 ANS
-  ADULTE
-  TROISIÈME ÂGE

Merci à notre partenaire officiel



Défi Santé

PROGRAMMATION 2017

1^{er} AVRIL: *Je mords à l'ACTION!* Les organisateurs du regroupement Cardio plein air vous invite à venir vous entraîner pendant une heure avec des intervalles avec trois choix d'intensité. Le tout débutera à 10 h 30 jusqu'à 11 h 30 au parc du Tricentenaire (à l'arrière de l'église). Nous vous demandons d'arriver 10 minutes à l'avance pour vous inscrire. Pour plus d'information : www.cardiopleinair.ca/defisante

3-5-10-12-17-19-24-26 AVRIL & 1-3-8-10 MAI : Le Centre de conditionnement physique Énergie Plus vous invite a participé à ses cours de groupe pour les personnes de 55 ans et plus. Les lundis de 14 h 30 à 15 h 30 et les mercredis de 10 h à 11 h au, 90 avenue Sainte-Élisabeth. Vous devez vous **inscrire obligatoirement** au 819 228-8808. ----- **2 essais GRATUITS**

6-13-20-20-27 AVRIL & 4-11 MAI : Le Centre de conditionnement physique Énergie Plus vous invite a participé à son cours de performance les jeudis de 18 h à 19 h au, 90 avenue Sainte-Élisabeth. Vous devez vous **inscrire obligatoirement** au 819 228-8808. ----- **2 essais GRATUITS**

7 AVRIL: La Maison des jeunes l'Éveil jeunesse (MDJ) invite les jeunes âgés entre 11 et 17 ans à venir cuisiner dans une ambiance de collaboration et d'échange un plat délicieux qui sera relevé le défi d'être cuisiné avec des aliments santé. **Pour inscription : 819 228-5217**

7 AVRIL: La Maison de la famille du bassin de Maskinongé organise une superbe journée avec la thématique santé. Plusieurs professionnels viendront s'entretenir avec les gens présents sur le dépassement de soi, hygiène buccale, les soins de chiropractie, les soins pour les femmes enceintes, et bien plus. **Pour information et inscription : 819 228-8888 - À CONFIRMER**

13 AVRIL: Robin Roy de Aerobin vous met au défi de venir bouger tout en travaillant votre cardio et votre musculature. C'est une invitation de 19 h à 20 h au gymnase #3 situé à l'école secondaire l'Escale.

19 AVRIL: Karine Dufresne vous invite à son cours de Zumba de 19 h à 20 h dans la salle du centre communautaire de Louiseville (121, rang de la Petite-Rivière). Une belle façon de découvrir ce cours qui saura vous faire bouger au rythme d'une musique énergique.

21 AVRIL: La Maison des jeunes l'Éveil jeunesse (MDJ) invite les jeunes âgés entre 11 et 17 ans de venir cuisiner dans une ambiance de collaboration et d'échange un plat délicieux qui sera relevé le défi d'être cuisiné avec des aliments santé. **Pour inscription : 819 228-5217**

Merci à notre partenaire officiel



Défi Santé

PROGRAMMATION 2017

3 MAI: Sophie Langlois du Centre d'action bénévole de la MRC de Maskinongé invite les personnes du troisième âge à venir bouger avec elle dans le cadre de Vie active. L'activité aura lieu de 9 h à 10 h dans la salle du centre communautaire de Louiseville (121, rang de la Petite-Rivière).

6 MAI: On se donne rendez-vous au parkrun de Saint-Paulin pour marquer la journée nationale en activité physique. Toutes les municipalités de la MRC de Maskinongé qui participent au Défi Santé inviteront leur population à assister à ce grand rassemblement. C'est un rendez-vous à 9 h au 3051 rue Bergeron (Centre multiservice Réal-U.-Guimond). Il y aura plusieurs surprises.

9 MAI: La Ville de Louiseville en collaboration avec le Centre d'action bénévole de la MRC de Maskinongé vous invite à une conférence sur l'importance du conditionnement physique par des exercices simples et efficaces facilement accessibles à faire à votre domicile. Cette conférence s'adresse à des gens autonomes et semi-autonomes du bel âge. Elle aura lieu à la salle du centre communautaire de Louiseville à 9 h. Le conférencier M. Gilles Bellehumeur sera certainement vous donner le goût de bouger. Cette conférence gratuite est d'une durée de 75 minutes. **Pour inscription : 819 228-3224**

Les étudiants de Louiseville participent également au Défi Santé

Les étudiants des écoles primaires de Louiseville participeront à plusieurs activités sportives dont le football, des jeux d'habileté et bien plus.

Les étudiantes de l'école secondaire l'Escale s'entraînent de 8 à 10 semaines pour un objectif commun de Fillactive qui a pour but de faire découvrir différentes activités sportives, les bienfaits d'un mode de vie sain, la saine alimentation et le développement de l'estime de soi. L'activité finale sera de courir 5 KM ou 10 KM lors de la grande course-événement au parc Maisonneuve de Montréal.

Merci à notre partenaire officiel

