

Défi Santé

- 1^{er} au 30 avril 2018 -

SHAWINIGAN
SE MET AU DÉFI !



Manger MIEUX



Bouger PLUS



GARDER L'*équilibre*

Participez en solo, en famille ou entre amis !
(Résidents seulement)

www.shawinigan.ca/defisante

Activités spéciales

AVRIL 2018

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Cours gratuit de **Boost Énergie**, préparé spécialement pour le Défi Santé.

Lundis – 17 h à 18 h – École Lafèche | Jeudis – 17 h à 18 h – Salle Théodoric-Lagacé

Initiation à la marche nordique

Mardi **3** avril – 18 h 30
- Parc du Saint-Maurice

Brico du vendredi

Vendredi **13** avril – 13 h
- Bibliothèque Hélène-B.-Beauséjour
Création d'une cabane à oiseaux

Randonnée d'interprétation sur l'érablière

Samedi **14** avril – 8 h 30
- Chemin de la Montagne

Temps-de-Jeux

Mercredi **25** avril – 18 h 30
- Bibliothèque Fabien-LaRochelle

Concours et ateliers de semis - La course aux haricots magiques

Samedi **21**, lundi **23**, mercredi **25**,
jeudi **26**, samedi **28** avril
- Bibliothèques de Shawinigan
(voir l'horaire détaillée en ligne)

Heure du conte – Le dragon qui mangeait des fesses de princesse

Jeudi **26** avril, 18 h
- Bibliothèque Hélène-B.-Beauséjour

Yoga du rire

Samedi **28** avril – 14 h
- Bibliothèque Hélène-B.-Beauséjour

Information et inscription :
www.shawinigan.ca/defisante

Activités hebdomadaires

Samedis et dimanches sportifs

Les samedis et dimanches – 13 h à 16 h

- École secondaire Val-Mauricie (sauf les 7 et 28 avril)

Les samedis – 13 h à 16 h

- École secondaire Du Rocher (sauf le 28 avril)

Bain libre gratuit

Centre des arts de Shawinigan

- Dimanches – 14 h à 18 h

École secondaire Du Rocher

- Vendredis – 18 h 30 à 20 h

Patin libre

- voir l'horaire au www.shawinigan.ca/patinlibre

Essais gratuits

Volleyball libre

Mercredi 4 avril – 19 h 30 à 21 h 30

École secondaire Val-Mauricie

Taï Chi débutant

Jeudi 5 avril – 8 h 45 à 10 h

Salle Théodoric-Lagacé

Énergie vitale

Vendredi 6 avril – 10 h à 11 h

Salle Théodoric-Lagacé

Badminton libre

Lundi 9 avril – 19 h 30 à 22 h

Écoles secondaires Val-Mauricie et Du Rocher

Accès centre sportif

Dimanche 15 au samedi 21 avril

Salle d'entraînement du Collège Shawinigan

(un accès pour un jour avec preuve d'identité et de résidence)

Pour chacune des activités

Vêtements souples et espadrilles qui ne marquent pas le plancher.

Je relève le défi !

Pour chaque semaine, indiquez si vous avez réussi à relever 1, 2 ou les 3 objectifs.

OBJECTIF

5



Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour

Semaine 1

2

3

4

OBJECTIF

30



Bouger au moins
30 minutes
par jour

Semaine 1

2

3

4

OBJECTIF

Merci



Être reconnaissant
de 3 choses positives
chaque jour

Semaine 1

2

3

4
