

Défi Santé

Le Défi Santé, c'est quoi ?

1 mois et 3 objectifs pour se mettre au défi

Le *Défi Santé* invite tous les Québécois, seuls ou en famille, à mettre leur santé en priorité à l'occasion d'un défi collectif et motivant.

 <p>Objectif 5</p> <p>Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour</p>	 <p>Objectif 30</p> <p>Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!</p>	 <p>Objectif Merci</p> <p>Être reconnaissant de 3 choses positives chaque jour</p>
---	---	---

Les

participants s'engagent à atteindre 3 objectifs du 1^{er} au 30 avril:

- 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.
- L'inscription se fait dès le 1^{er} mars en solo, en famille ou en équipe. Trucs, recettes, vidéos, défis amusants et prix à gagner attendent les participants. Un coup de pouce motivant!

defisante.ca

Club de Boxe Les Titans - 6777, rue St-André

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18h00-19h30 Boxe Fitness ♥♥♥YYY 14 ans et plus Yan	19h00-20h30 Cardio Boxe au féminin SVP ♥♥♥YYY Yan	18h00-19h30 Boxe Fitness ♥♥♥YYY 14 ans et plus Antonin	19h00-20h30 Bootcamp ♥♥♥YYY 14 ans et plus Antonin	18h00-19h30 Boxe Fitness ♥♥♥YYY 14 ans et plus Antonin	9h30-11h00 Bootcamp ♥♥♥YYY 14 ans et plus Derick

Centre Père-Marquette - 1600, rue de Druccourt / Gymnases

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18h05-18h55 Aérobie-Tonus ♥♥♥YY Émilie	18h30-19h20 Zumba ♥♥YY Charlotte	18h05-18h55 BootCamp ♥♥♥Y Émilie	18h05-18h55 Zumba ♥♥YY Julie	18h05-18h55 Zumba ♥♥YY Kathleen	
19h05-19h55 Boot Camp ♥♥♥YYY Émilie	19h40-20h30 Abdos Fessiers ♥♥YY Marika	19h05-19h55 Zumba ♥♥YY Charlotte	19h05-19h55 Tabata ♥♥♥YYY Ariana	19h05-19h55 Latin Workout ♥♥♥YYY Ariana	

Ces activités pourraient être photographiées ou filmées, cela à des fins promotionnelles

Programmation spéciale – 9 au 15 avril

Gratuit pour tous - Parent-Enfant

♥ : intensité faible

♥♥ : intensité modérée

♥♥♥ : intensité importante

Y Y : travail musculaire modéré

Y Y Y : travail musculaire important

Défi Santé

Centre Père-Marquette - 1600, rue de Drucourt / Salle 2 ou salle de soccer

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Salle 2 9h00-9h50 Yoga Flow ♥♣♣ Véronique 10h15-11h05 Yoga Prénatal & Yoga postnatal ♥♣ Véronique 17h05-17h55 Flexibilité ♥♣ Marika 18h05-18h55 Yoga deb. ♥♣ Ariana 19h05-19h55 Yoga inter. ♥♣ Ariana	Salle 2 8h15-9h05 Yoga Réveil ♥♣ Ariana	Salle 2 9h00-9h50 Pilates ♥♣♣ Johanne 17h05-17h55 Cardio-Abdos ♥♥♣♣ Olena 18h05-18h55 Pilates ♥♣♣ Olena	Salle 2 17h05-17h55 Yoga ♥♣ Ariana 18h05-18h55 BootCamp ♥♥♥♣♣ ♣ Ariana	
Salle de soccer 16h45-17h35 Pilates Posture et Dos ♥♣♣ Magalie 17h45-18h35 Pilates Tonus ♥♣♣ Magalie					
	Salle Multi 18h05-18h35 Workout Express ♥♥♣♣ Marika 18h40-19h30 Power Yoga ♥♣♣ Marika	Salle Multi 18h05-18h55 Zumba Kidz ♥♣♣ Charlotte	Salle Multi 18h05-18h55 Abdos Fessiers ♥♥♣♣ Ariana 19h05-19h55 Yoga-Pilates ♥♣♣ Olena		
Salle Multi 18h05-18h55 Yoga Abdos ♥♣♣ Ariana 19h05-19h55 Yoga ♥♣♣ Ariana					

*Club de boxe les Titans - 6777 rue Saint-André (coin de la rue St-Zotique)
Ces activités pourraient être photographiées ou filmées, cela à des fins promotionnelles

Programmation spéciale – 9 au 15 avril
Gratuit pour tous - Parent-Enfant

www.centreperemarquette.com

♥ : intensité faible

♥♥ : intensité modérée

♥♥♥ : intensité importante

♣♣ : travail musculaire modéré

♣♣♣ : travail musculaire important

En partenariat avec