

















Défi Santé

SAINT-ALEXIS-DES-MONTS
DU 1^{er} AVRIL au 4 MAI 2019

DATES	ACTIVITÉS	LIEU	INFOS SUPPLÉMENTAIRE
LUNDI 1 AVRIL 19H30 	COLLATION SANTÉ AU CONSEIL MUNICIPAL	SALLE DU CONSEIL	GRATUIT
SAMEDI 6 AVRIL 10H À 12H  	VENEZ TESTER VOS CAPACITÉS DANS NOTRE « PARKOUR » INTÉRIEUR LE « PARKOUR » INTÉRIEUR EST UNE COURSE À OBSTACLES PERMETTANT AUX JEUNES DE METTRE EN PRATIQUE LEURS CAPACITÉS PHYSIQUES ET MOTRICES. TROIS NIVEAUX DE DIFFICULTÉ SONT PRÉPARÉS SELON LES CAPACITÉS DU JEUNE. SOULIERS DE GYMNASE OBLIGATOIRE. *** PRÉSENCE DU VÉLO-SMOOTHIES ***	GYMNASE DE L'ÉCOLE DES BOISÉS	GRATUIT INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 3 AVRIL AU 819-265-2046 # 2845 UN MINIMUM DE 10 INSCRIPTIONS EST REQUIS POUR LA RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ
DIMANCHE 7 AVRIL 9H30 À 10H30 	COURS DE BALLET-JAZZ EN FAMILLE AVEC DOMINIQUE GIRARD LA CLASSE DE BALLET-JAZZ COMPREND UNE PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT, DES ENCHAÎNEMENTS ET UNE MINI-CHORÉGRAPHIE. EXCELLENT POUR LE CARDIO-VASCULAIRE, LA SOUPLESSE, L'ÉQUILIBRE ET LA COORDINATION.	SALLE DU 2 ^E ÉTAGE COMPLEXE SPORTIF	GRATUIT PARENT ET ENFANT 10 À 14 ANS INSCRIPTION NÉCESSAIRE 819-265-4704
DIMANCHE 7 AVRIL 10H45 À 11H45 	COURS DE BALLET-STRETCH AVEC DOMINIQUE GIRARD LE BALLET-STRETCH PERMET DE DÉVELOPPER LA SOUPLESSE ET LE CARDIO-VASCULAIRE, RENFORCER LA MUSCULATURE ET L'ÉQUILIBRE. VOUS ALLEZ APPRENDRE DES ENCHAÎNEMENTS DE DANSE SUR DES MUSIQUES VARIÉES, INCLUANT UNE DANSE TRADITIONNELLE QUÉBÉCOISE.	SALLE DU 2 ^E ÉTAGE COMPLEXE SPORTIF	GRATUIT 18 ANS ET + INSCRIPTION NÉCESSAIRE 819-265-4704
MERCREDI 10 AVRIL 14H À 15H 	GYM COUNTRY AVEC DOMINIQUE GIRARD LE GYM COUNTRY COMPREND UNE PÉRIODE DE 45 MINUTES D'EXERCICES AÉROBIQUES, DE STRETCHING ET DE MUSCULATION SUR DES AIRS COUNTRY ET UNE CHORÉGRAPHIE COUNTRY DE 15 MINUTES.	SALLE DU 2 ^E ÉTAGE COMPLEXE SPORTIF	GRATUIT 50 ANS ET + INSCRIPTION NÉCESSAIRE 819-265-4704
SAMEDI 13 AVRIL 13H À 15H 15H À 17H 	VIENT ESSAYER LE PICKLEBALL AVEC LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE PICKLEBALL LE PICKLEBALL EST UNE VARIANTE DU TENNIS TRADITIONNEL QUI COMBINE DES ÉLÉMENTS DU TENNIS, BADMINTON ET TENNIS DE TABLE. SOULIERS DE GYMNASE OBLIGATOIRE.	GYMNASE DE L'ÉCOLE DES BOISÉS	GRATUIT 12 ANS ET + INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 9 AVRIL AU 819-265-2046 #2845
LUNDI 15 AVRIL 19H00 À 21H00 	VIENS JOUER AU BASKET AVEC LA MAISON DES JEUNES VIENS T'AMUSER AVEC LA GANG DE LA MAISON DES JEUNES L'ÉQUIPEMENT SERA FOURNI SUR PLACE SOULIERS DE GYMNASE OBLIGATOIRE.	GYMNASE DE L'ÉCOLE DES BOISÉS	GRATUIT 10 ANS ET + INSCRIPTION À LA MAISON DES JEUNES AU 819-265-2020
VENDREDI 26 AVRIL 9H00 À 10H00 	CIRCUIT BAMBINO AVEC CHLOÉ FRIGON, KINÉSIOLOGUE VOICI LE MOMENT DE BOUGER ET DE VOUS AMUSEZ AVEC VOTRE ENFANT TOUT EN DÉVELOPPANT SA MOTRICITÉ GLOBALE, SA FORCE, SON AGILITÉ ET SON ÉPANOUISSEMENT.	SALLE COMMUNAUTAIRE	GRATUIT ATELIER PARENT-ENFANT 0-5 ANS INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 23 AVRIL AU 819-265-2046 #2845
VENDREDI 26 AVRIL 19H00 À 21H00 	UNE TISANE AU CLAIR DE LUNE AVEC AMÉLIE LEDUC CET ATELIER SE VEUT UN MOMENT DE DÉTENTE ET D'ÉCHANGES OÙ VOUS EN APPRENDEZ D'AVANTAGE SUR COMMENT INTÉGRER L'HERBORISTERIE DANS VOTRE QUOTIDIEN AINSI QUE SUR LES BIENFAITS DU MAL-AIMÉ PISSENLIT. AUTOUR D'UNE BONNE TISANE, VOUS POURREZ ÉCHANGER ET DISCUTER SUR DES SUJETS TELS QUE L'ALIMENTATION, LA SANTÉ PAR LES PLANTES ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. LE TOUT SERA PONCTUÉ D'EXERCICES FAVORISANT LA DÉTENTE ET LE SOMMEIL ET COURONNÉ D'UNE BELLE COLLATION SANTÉ! DE TOUT POUR MAXIMISER VOTRE BIEN-ÊTRE !	SALLE COMMUNAUTAIRE	GRATUIT POUR TOUS INSCRIPTION REQUISE 819-699-7979
LUNDI 29 AVRIL 19H00 À 21H00 	VIENT JOUER AU VOLLEYBALL À L'ÉCOLE DU BOISÉ SOULIERS DE GYMNASE OBLIGATOIRE	GYMNASE DE L'ÉCOLE DES BOISÉS	GRATUIT 18 ANS ET +
SAMEDI 4 MAI DÈS 9h30  	JE MARCHE AVEC MES DÉPUTÉS LE MAIRE SERA SUR PLACE POUR MARCHER AVEC VOUS! INSCRIPTION 30 MINUTES AVANT LE DÉPART DE LA MARCHÉ POUR RECEVOIR VOTRE NUMÉRO DE MARCHEUR. COLLATION SANTÉ DISPONIBLE À LA FIN DE LA MARCHÉ	YAMACHICHE	GRATUIT
  	TOUT LE LONG DU MOIS D'AVRIL, VENEZ DÉCOUVRIR DES LIVRES SUR LA THÉMATIQUE DES SAINES HABITUDES DE VIE, DES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SUR DES RECETTES ET ALIMENTS SANTÉ	BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE	GRATUIT



**SAUREZ-VOUS
RELEVER LE DÉFI EN
PRENANT DU TEMPS
POUR VOUS ?**