Défi Santé AVRIL 2019

MANGER MIEUX	BOUGER PLUS	GARDER L'ÉQUILIBRE

Tout le mois d'AVRIL, la Ville d'Asbestos vous propose plusieurs activités gratuites pour soutenir vos efforts à participer au DÉFI SANTÉ.
Joignez-vous à nous ou faites des activités en famille ou entre amis et partagez-les avec nous sur Facebook.
Soyez créatifs! PUBLIEZ VOS PHOTOS EN ACTION ET GAGNEZ DES PRIX!!

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
PRÉPAREZ-VOUS, ÇA COMMENCE DEMAIN!	**1** **AQUAPOUSSETTE** 18h et 19h GRATUIT Places limitées Inscriptions obligatoires *	**2** **SUPFIT** 18h **SUPYOGA** 19h (sur planche de paddleboard) GRATUIT - Places limitées Inscriptions obligatoires *	**3** **AQUADYNAMIQUE** 18h **ENTRAÎNEMENT GUIDÉ NAGE+MUSCU** 19h GRATUIT - Places limitées Inscriptions obligatoires *	**4** **BAIN PARENTS-ENFANTS** 18h (aquapoussettes disponibles) **NAGE EN LONGUEURS** 19h **BAIN LIBRE ADULTES** 20h GRATUIT	**5** Faites-vous plaisir **CINÉMA** GRATUIT 19h Salle NDTJ	**6** **INITIATION À LA PLONGÉE SOUS-MARINE** Inscriptions obligatoires * $$
7 Cette semaine je laisse des espaces vides dans mon agenda pour **RE-LA-XER**	**8** Je mange au moins 5 portions de fruits et légumes par jour	**9** Ce soir, je passe du temps de qualité avec ma famille/mes amis DÉFI : Je ferme mon cell	**10** **On prend l'air!** DÉFI : Je marche au moins 15 minutes et je remplie mes poumons d'air pur	**11** **YOGA POUR TOUS** Bibliothèque 19h30 GRATUIT Inscriptions obligatoires *	**12** Chaque jour, je remercie la vie pour 3 belles choses que je vis	**13** **PICKLEBALL LIBRE** 12h à 17h GRATUIT Inscriptions obligatoires *
14 Aujourd'hui, on prépare les légumes pour les soirs plus pressés.	**15** Joignez-vous au **CLUB DE MARCHE ACTIVE** à 10h aux sentiers Quatre-Saisons! GRATUIT	**16** Ce soir pas de télé! On lit, on discute, on s'amuse ensemble…	**17** **La couleur c'est la santé!** Choisissez des fruits et légumes colorés DÉFI : 2 couleurs par repas	**18** **Buvez de l'eau** DÉFI : Remplacez 2 breuvages quotidiens (jus, liqueur) par des verres d'eau	**19** **JOURNÉE PÉDAGOGIQUE** Bain libre gratuit 13h30 à 16h **CINÉMA** GRATUIT 19h Salle NDTJ	**20** **BOUGE-O-GYM** (Escale) **JEUX LIBRES** familles **VOLLEYBALL** adultes 13h à 15h GRATUIT
21 **BAIN PARENTS-ENFANTS** 14h (aquapoussettes disponibles) **NAGE EN LONGUEURS** 15h **BAIN LIBRE ADULTES** 16h GRATUIT	**22** À deux, c'est plus facile DÉFI : J'appelle un ami et je sors marcher	**23** Le tofu c'est IN! DÉFI : Essayez-le juste pour voir…	**24** J'exprime ma gratitude à quelqu'un d'important dans ma vie	**25** Chaque fois que j'y pense, je prends 3 grandes respirations lentes et profondes	**26** Faites-vous plaisir **SPECTACLE BRIGITTE BOISJOLI** Bibliothèque Inscriptions obligatoires * $$	**27** **GRANDE MARCHE AVEC PITOU** à 10h *Départ : cour de l'aréna* Une surprise pour pitou
28 Le sommeil est essentiel au bien-être DÉFI : Je m'accorde 8 heures de sommeil	**29** Venez **MARCHER ET ÉCHANGER AVEC VOS ÉLUS** 19h - Parc du centenaire Collation santé pour tous!!	**30** Le rire est l'anti-stress et l'anti-dépresseur naturel #1 **AMUSEZ-VOUS!!!**				

* **Infos et inscriptions 819-879-7171 #3238**

ASBESTOS
Pour y vivre pleinement