

Défi Santé

Municipalités & familles



Vous trouverez ici tous les détails relatifs aux activités. Vérifiez attentivement les symboles à côté de chaque activité, car certaines nécessitent une réservation. **(R)** Vous avez jusqu'au 29 mars pour vous inscrire au Défi Santé !

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
26 MARS	27 MARS	28 MARS	29 MARS
2 AVRIL 13 h - 17 h Omni-Centre Badminton libre (P) (R)	3 AVRIL 10 h 30 - 12 h Omni-Centre Yoga	4 AVRIL 18 h - 19 h 15 Omni-Centre Yoga débutant	5 AVRIL
9 AVRIL École NDL - Sportball 9 h - 10 h 2-3 ans (F) 10 h - 11 h 3-5 ans (F) 11 h - 12 h 5-8 ans (F) 13 h - 17 h, Omni-Centre Badminton libre (P) (R)	10 AVRIL 19 h 15 - 20 h 15 Omni-Centre Cardio-Intervalle	11 AVRIL	12 AVRIL 19 h - 20 h Omni-Centre Mouvement conscient anti-stress Josée Maltais (R)
16 AVRIL 13 h - 17 h Omni-Centre Badminton libre (P) (R)	17 AVRIL 10 h 30 - 12 h Omni-Centre Yoga	18 AVRIL	19 AVRIL
23 AVRIL 13 h - 17 h Omni-Centre Badminton libre (P) (R) 15 h - 16 h, École Chêne-Bleu Hockey Cosom parents / enfants (F)	24 AVRIL	25 AVRIL 19 h 30 - 21 h Omni-Centre Yoga Avancé	26 AVRIL
30 AVRIL 13 h - 17 h Omni-Centre Badminton libre (P) (R)	1 MAI 10 h 30 - 12 h Omni-Centre Yoga	2 MAI	3 MAI
7 MAI 13 h - 17 h Omni-Centre Badminton libre (P) (R)	8 MAI 19 h 15 - 20 h 15 Omni-Centre Cardio-Intervalle	9 MAI	10 MAI FIN DU DÉFI SANTÉ

WWW.DEFISANTE.CA

DÉTACHEZ ET CONSERVEZ

Légende

- (P) Preuve de résidence requise par usager
- (R) Réservation requise auprès de la Ville : 514 453-8981, poste 229
- (F) Activités familiales

Relever son Défi Santé 5/30 Équilibre à Pincourt : c'est facile et GRATUIT !
La Ville de Pincourt est fière de participer au volet Municipalités et familles du Défi Santé 5/30 Équilibre. En participant à nos activités gratuites et conçues spécialement pour vous, vous atteindrez vos trois objectifs du Défi Santé à un coup sûr.
FAITES GAGNER VOTRE VILLE, inscrivez-vous !
Des prix sont décernés aux villes ayant un haut taux de participation.

JEUDI	VENREDI	SAMEDI
30 MARS Journée entière Éconofitness Jeudi Illimité Portes ouvertes 19 h - 20 h, Départ : Omni-Centre ★ Lancement du Défi Santé Marche du maire	31 MARS	25 MARS 9 h 15 - 9 h 45 Omni-Centre Entraînement physique, Classique Île-Perrot 10 h - 10 h 45, Omni-Centre Entraînement de course à pied, Classique Île-Perrot
6 AVRIL	7 AVRIL 13 h - 14 h Omni-Centre Forme et Tonus	1 AVRIL 9 h 15 - 9 h 45 Omni-Centre Entraînement physique, Classique Île-Perrot 10 h - 10 h 45, Omni-Centre Entraînement de course à pied, Classique Île-Perrot
13 AVRIL	14 AVRIL	8 AVRIL 9 h 15 - 9 h 45 Omni-Centre Entraînement physique, Classique Île-Perrot 10 h - 10 h 45, Omni-Centre Entraînement de course à pied, Classique Île-Perrot
20 AVRIL 10 h - 11 h Parc Olympique Entraînement pré et post natal en poussette	21 AVRIL 13 h - 14 h Omni-Centre Forme et Tonus	15 AVRIL 9 h 15 - 9 h 45 Omni-Centre Entraînement physique, Classique Île-Perrot 10 h - 10 h 45, Omni-Centre Entraînement de course à pied, Classique Île-Perrot
27 AVRIL Journée entière Éconofitness Jeudi Illimité Portes ouvertes	28 AVRIL	22 AVRIL 9 h 15 - 9 h 45 Omni-Centre Entraînement physique, Classique Île-Perrot 10 h - 10 h 45, Omni-Centre Entraînement de course à pied, Classique Île-Perrot
4 MAI 10 h - 11 h Parc Olympique Entraînement pré et post natal en poussette	5 MAI	29 AVRIL 9 h 15 - 9 h 45 Omni-Centre Entraînement physique, Classique Île-Perrot 10 h - 10 h 45, Omni-Centre Entraînement de course à pied, Classique Île-Perrot
11 MAI	12 MAI	6 MAI 9 h 15 - 9 h 45 Omni-Centre Entraînement physique, Classique Île-Perrot 10 h - 10 h 45, Omni-Centre Entraînement de course à pied, Classique Île-Perrot
		13 MAI 9 h 15 - 9 h 45 Omni-Centre Entraînement physique, Classique Île-Perrot 10 h - 10 h 45, Omni-Centre Entraînement de course à pied, Classique Île-Perrot

- ### Lieux
- Omni-Centre et Parc Olympique**
375, boul. Cardinal-Léger
Pincourt
 - École secondaire du Chêne-Bleu**
225, boul. Pincourt, Pincourt
 - Éconofitness**
101, boul. Cardinal-Léger
Pincourt
 - École Notre-Dame-de-Lorette (NDL)**
70, avenue Lussier, Pincourt



OBJECTIF 30
Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF 5
Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF Équilibre
Prendre au moins une pause par jour

- ### Merci à nos partenaires :
- Éconofitness
 - Mouvement Conscient anti-stress Josée Maltais
 - Sportball
 - Centre Multisports
 - Classique Île-Perrot/Équipe Altius
 - Les Entraînements Endorphines