



OBJECTIF 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF 30

Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF ZEN

Prendre un moment pour se détendre chaque jour

DES GESTES SIMPLES POUR « ENTRAÎNER » VOS HABITUDES DE VIE !



DÉFI SANTÉ 30 JOURS D'ACTIVITÉS POUR RELEVER LE DÉFI!
INSCRIPTIONS AU SAINT-CONSTANT.CA • ACTIVITÉS GRATUITES

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1	2	3	4	5	6
	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

POUR ADULTES
(12 ANS + ACCOMPAGNÉ)

POUR ENFANTS

POUR TOUS

Défi Santé

AUez HOP!
pour de saines habitudes de vie

ALLEZ HOP !

Tous les samedis 10 h à 12 h (sauf le 20 avril)
À l'extérieur du Centre municipal

YOGA SUR CHAISE 55+

Jeudi 4 avril 15 h 30 à 16 h 30
Centre municipal

KANGOO JUMPS – MÉLI MÉLO

Lundi 8 avril 18 h 30 à 19 h 30
École Piché-Dufrost

PILATES

Mercredi 10 avril 17 h 30 à 18 h 30
Centre municipal

ZUMBINI

Jeudi 11 avril 16 h 30 à 17 h 30
Centre municipal

KARIBOU

Samedi 13 avril

8 h	Poussin coquin (12 à 16 mois)
8 h 50	Lapins taquins (16 à 20 mois)
9 h 40	Ratons frippons (20 à 24 mois)
10 h 30	Oursons mignons (2 à 2½)
11 h 20	P'tits loups filou (2½ à 3 ans)
12 h 10	Aigles agiles (4 à 5 ans)

Pavillon de la biodiversité

SPORTBALL

Dimanche le 14 avril
Parents/enfants 9 h à 9 h 45
3 et demi à 5 ans 10 h à 11 h
5 à 8 ans 11 h à 12 h

École de l'Aquarelle

H.I.I.T

Mardi 16 avril 18 h 30 à 19 h 30
Centre municipal

BODYWEIGHT AND STRETCH

Mardi 16 avril 19 h 30 à 20 h 30
Centre municipal

POUND

Mercredi 17 avril 18 h à 19 h
Centre municipal

PIYO

Mercredi 17 avril 19 h à 20 h
Centre municipal

PIYO

Vendredi 19 avril 9 h 30 à 10 h 30
Pavillon de la biodiversité

WORKOUT DYNAMIQUE

Vendredi 19 avril 8 h 30 à 9 h 30
Pavillon de la biodiversité

ÉTIREMENT ET RELAXATION

Mardi 23 avril 17 h 30 à 18 h 30
Centre municipal

COURS DE TENNIS

Samedi le 27 avril 13 h à 15 h
Parc Leblanc

COURSE, MUSCULATION ET YOGAFIT

Lundi 29 avril de 18 h à 19 h
École Piché-Dufrost

ÉVÉNEMENTS

OUVERTURE OFFICIELLE DU TREKFIT

Mardi 16 avril 17h à 18h
Centre municipal

Sans inscription

RALLYE DES CAROTTES !

Samedi le 20 avril – 9 h 30 à 12 h 30
Centre municipal

Sans inscription