

## Défi Santé 2015 : Saint-Constant emboite le pas

**Saint-Constant, le 20 janvier 2015** – Le *Défi Santé 5/30 Équilibre*, c'est 6 semaines de motivation pour améliorer vos habitudes de vie ! Du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2015, vous êtes invité à devenir champion de votre santé en visant l'atteinte de 3 objectifs : manger mieux, bouger plus et prendre une pause afin d'avoir un meilleur équilibre de vie. En plus d'obtenir du soutien gratuit, dont la nouvelle application Web exclusive, vous courez la chance de gagner l'un des nombreux prix offerts !

### Une invitation lancée à toutes les familles de Saint-Constant

En participant au volet Municipalités et familles du *Défi Santé*, la Ville de Saint-Constant souhaite mobiliser les jeunes et les familles de son territoire afin qu'ils adoptent un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation. Elle s'est également engagée à soutenir ses citoyens qui relèvent le *Défi Santé 5/30 Équilibre* en faisant connaître et en rendant plus accessibles ses infrastructures, équipements et services de sports et de loisirs.



**Défi Santé**  
**5 | 30 | Équilibre**

En solo, en famille ou en équipe, inscrivez-vous à [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca) jusqu'au 1<sup>er</sup> mars.

- 30 -

### Renseignements :

**Service des loisirs**  
**450-638-2010 postes 7200 et 7210**  
**loisirs@ville.saint-constant.qc.ca**