

Défi Santé :

Des activités organisées pour vous aider à relever le défi!

Saint-Constant, le 21 mars 2016 – Du 31 mars au 11 mai 2016, les Constantins sont invités à relever le *Défi Santé!* Poursuivant l'objectif d'encourager la population à miser sur la santé et à entretenir de saines habitudes de vie, le Service des loisirs de la Ville a mis en place une programmation ludique afin d'aider les citoyens à bouger plus. Il n'y a donc aucune raison de ne pas participer à ces activités gratuites, qui ne nécessitent aucune inscription!

Six séances familiales de danses rythmées à l'extérieur

À compter du mardi 5 avril, et pour les cinq prochains mardis, toute la famille est invitée à participer aux ateliers de danses rythmées. Ces ateliers, offerts en plein air (si la température le permet) par Nancy Morissette, se dérouleront au Centre municipal à compter de 18 h. En cas de mauvais temps, l'activité se déroulera à l'intérieur. Venez accompagnés de vos enfants et de vos amis; plus on sera, plus de plaisir on aura!

Activités libres pour les 5 à 12 ans dans les parcs de la Ville

14 h à 15 h 30

Samedi 16 avril	Voleurs de drapeaux	Centre culturel Denis-Lord
Samedi 23 avril	Guerre aux tribus	Centre municipal
Samedi 30 avril	Chasse aux chevaux sauvages	Parc Levasseur
Samedi 7 mai	Commando	Centre municipal

Veillez prendre note que les activités seront annulées en cas de mauvais temps.

Le Défi Santé en bref

Le Défi Santé, c'est adopter des habitudes de vie gagnantes qui favorisent une meilleure santé physique et mentale et qui contribuent à prévenir certaines maladies chroniques. Participez au défi en posant des gestes simples pendant six semaines, pour atteindre trois objectifs :

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

Bouger au moins **30 minutes par jour**. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!

Prendre au moins **une pause par jour**

Visitez le www.defisante.ca pour vous inscrire. Pour plus d'information sur les activités organisées par la Ville de Saint-Constant dans le cadre du Défi Santé, visitez le www.saint-constant.ca ou notre page Facebook facebook.com/villedesaintconstant.

- 30 -

Source :

Service des communications
Ville de Saint-Constant
450 638-2010, poste 7460
communication@ville.saint-constant.qc.ca