

Défi Santé : Faites partie du mouvement !



Saint-Constant, le 16 mars 2018 – Du 1er au 30 avril, dans le cadre du Défi Santé, la Ville de Saint-Constant vous propose une foule d'activités pour vous aider à atteindre les trois objectifs du Défi soit manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre. **Rendez-vous au saint-constant.ca pour vous inscrire aux activités !**

Bouger...à la bibliothèque

Joindre lecture et yoga, pourquoi pas ! **Le 28 avril**, les enfants de 2 à 10 ans et leurs parents sont invités à s'initier aux mouvements de yoga, le tout accompagné d'un conte.

Saviez-vous que près de votre demeure, se trouve probablement un trésor? **Le 21 avril dès 13 h 30 à la bibliothèque**, venez essayer la version moderne de la chasse au trésor : le géocaching. Cette activité consiste à cacher des objets dans un espace public pour ensuite publier les coordonnées de la cachette sur internet. Vous devez ensuite retrouver les objets grâce à l'utilisation du géopositionnement par satellite (GPS). Une belle opportunité de prendre l'air et de se laisser guider à travers Saint-Constant.

Des entraînements gratuits pour tous les goûts

Profitez du retour du beau temps pour vous entraîner avec nous au Centre Denis-Lord ou encore pour essayer certains de nos cours gratuits.

3 et 10 avril entraînement cardio extérieur au Centre Denis-Lord de 17 h 45 à 18 h 45
14 avril entraînement de Bodyweight au Centre municipal de 11 h à 12 h
17 et 24 avril entraînement sur le circuit Trekfit (85, rue Tougas) de 17 h 45 à 18 h 45
18 avril entraînement de Pound au Centre municipal de 18 h 30 à 19 h 30
28 avril entraînement de Kangoo Jumps au Centre Denis-Lord de 11 h à 12 h

Les jeudis du mois d'avril dès 18 h, toute la famille est invitée à essayer les différents parcours du Passeport santé. Les samedis de 10 h à 12 h, la Troupe Allez HOP attend les plus jeunes au Centre municipal pour un avant-midi des plus animé !

Jimmy Sévigny et Patrice Godin en conférence gratuite

Notre porte-parole des saines habitudes de vie présentera la conférence « Choisissez votre destinée » **le 4 avril à Exporail**. Sur un ton humoristique et à l'aide d'anecdotes personnelles, Jimmy Sévigny nous démontre qu'il est possible d'adopter un mode de vie saint et actif.

Acteur, auteur et ultramarathonien, Patrice Godin est passionné d'ultra distances. Venez écouter **le 23 avril à la bibliothèque** son parcours et les choix qui l'ont guidé comme athlète et comme artiste.

Le Défi Santé invite tous les Québécois, seuls ou en famille, à mettre leur santé en priorité à l'occasion d'un défi collectif et motivant. [Tous sont invités à s'inscrire dès maintenant au defisante.ca](http://Tous_sont_invités_à_s'inscrire_dès_maintenant_au_defisante.ca). Trucs, recettes, offres exclusives, défis amusants et plus de 15 000 \$ en prix à gagner vous y attendent !

– 30 –

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