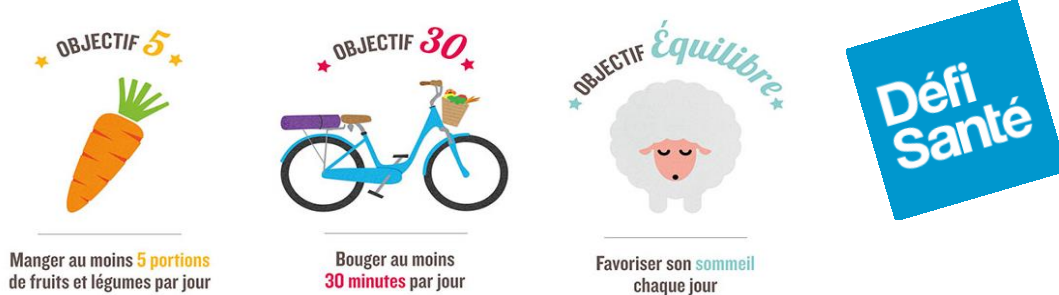


Constantins, relevez le Défi !

Saint-Constant, le 17 mars 2017 – La Ville de Saint-Constant vous invite à commencer le printemps du bon pied en relevant le Défi Santé 2017. Du 30 mars au 10 mai, vous êtes invités à poser des gestes simples afin d'atteindre trois objectifs: mieux manger, bouger et garder l'équilibre. Plusieurs activités seront offertes aux citoyens dans le cadre de ce rendez-vous annuel qui invite à mettre la santé en priorité.



Tous les samedis du mois d'avril, de 10 h à 11 h 30, la troupe *Allez HOP !* offrira des animations extérieures gratuites aux enfants de 7 à 12 ans.

- 1^{er} avril** : Centre culturel Denis-Lord (66, rue Maçon)
- 8 avril** : Centre culturel Claude-Hébert (85, montée Saint-Régis)
- 15 avril** : Centre municipal (160, boul. Monchamp)
- 22 avril** : Centre culturel Denis-Lord (66, rue Maçon)
- 29 avril** : Centre municipal (160, boul. Monchamp)

Le 1^{er} mai, les citoyens sont invités à la conférence *La santé par le plaisir de bouger* de Gilles Roussil, entraîneur depuis près de 45 ans, professeur et motivateur, à la bibliothèque municipale. Cette conférence vous convaincra que la santé physique n'a pas d'âge et qu'il s'agit du plus beau cadeau que l'on puisse s'offrir. Les inscriptions en ligne au saint-constant.ca sont obligatoires.

Visitez le [DéfiSanté.ca](http://DefiSante.ca) afin d'accéder à des trucs pour vous motiver, des recettes santé, des vidéos et des défis amusants à relever en famille ou en groupe. En vous inscrivant, vous courrez la chance de gagner l'un des nombreux prix offerts. En solo, en famille ou en équipe, rejoignez le mouvement dès maintenant en vous inscrivant au Défi Santé 2017 !