



Communiqué

Pour diffusion immédiate

Du 31 mars au 5 avril

Sainte-Martine invite les résidents à relever le *Défi Santé 2018*

Sainte-Martine, 12 mars 2018 – Dans le cadre du *Défi Santé 2018* (une initiative de *Capsana*, propriété de fondations en lien avec l'*Institut de Cardiologie de Montréal*), la Municipalité de Sainte-Martine et le *Centre Sportif Régional des Copains* offriront 3 activités gratuites entre le 31 mars et le 5 avril.

Le *Défi Santé* invite les participants à s'engager à atteindre 3 objectifs visant à adopter de saines habitudes de vie entre le 1er et le 30 avril: manger mieux, garder l'équilibre et bouger plus. C'est ce dernier volet que la Municipalité a décidé de soutenir, en offrant 2 activités ;

- **Conférence *Courir pour le plaisir de bouger – de l'initiation au 10 km***
Bibliothèque de Sainte-Martine, 5 avril, 19 h. Réservation requise, 5 \$ par personne.

François Lecot, kinésologue et entraîneur depuis plus de 20 ans (principalement en course à pied), est également chroniqueur pour le magazine KMag. Il animera une conférence de 120 mn sur les thèmes suivants :

- Comment débiter, bien s'entraîner et progresser en course à pied
- Les principales erreurs à éviter
- Le choix de l'équipement
- Les saines habitudes de vie

- **Séances de mise en forme pour tous – activité plein air**
Animées par le Studio Inspiration, samedi de 9h à 10h, piste cyclable. Activité gratuite.

Du 31 mars au 5 mai, rendez-vous sur la piste cyclable à côté du stationnement du *Centre Sportif Régional Des Copains* pour une heure d'exercices alliant cardio, endurance et étirements pour toute la famille. Participation libre, activité gratuite.

Le *Centre Sportif Régional des Copains* profitera quant à lui de l'occasion pour permettre à tous de visiter les nouvelles installations, complétées depuis le début du mois de mars :

- **Soirée d'inauguration portes ouvertes, patinage intérieur**
- Musique, animation et surprises pour toute la famille!
- 14 avril, 18h30 à 21h30

Information :

Site internet municipal : <http://bit.ly/evenementsstemartine>

Événement portes ouvertes : <http://www.arenastemartine.com/>

Site Défi Santé : <http://defisante.ca>