

Défi Santé... ça se poursuit!

du 30 mars au 10 mai

Commencez le printemps du bon pied en relevant le Défi Santé du 30 mars au 10 mai! **3 objectifs quotidiens:** manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre! Et en plus d'obtenir du soutien gratuit, vous courez la chance de gagner l'un des nombreux prix offerts! www.defisante.ca.



Bouger PLUS



Manger MIEUX



GARDER L'Équilibre

Centre Sportif Régional des Copains

LA SANTÉ AU MENU

Durant la période du DÉFI SANTÉ, l'offre alimentaire sera bonifiée au Centre Sportif Régional des Copains :

- 🍏 Option remplacer la frite par de la soupe aux légumes dans les trios
- 🍏 Salade César au poulet
- 🍏 Pommes et orange fraîches
- 🍏 Kiosque de dégustation de *smoothies* animé par le Groupe de travail des Saines habitudes de vie lors du Zumbathon le 6 mai 2017.

UNE SALLE D'ENTRAÎNEMENT À L'ANNÉE

La salle d'entraînement du CSRC est dotée d'équipements modernes et efficaces pour le confort de tous ses usagers. Vous pouvez faire l'essai du gymnase à la session au coût de 6 \$.

Promotion
pour abonnement avant le 10 mai 2017

39 \$ pour 1 mois (rég. 58 \$)
89 \$ pour 3 mois (rég. 140 \$)
159 \$ pour 6 mois (rég. 185 \$)



Information : www.arenastemartine.com

Votre agenda santé

La Municipalité de Sainte-Martine favorise les Saines habitudes de vie, et pour vous inspirer et vous accompagner dans la poursuite de vos objectifs santé, voici votre agenda du printemps contenant une foule d'activités stimulantes!

Ces activités, offertes par la Municipalité de Sainte-Martine, le Centre Sportif Régional des Copains et d'autres partenaires, **sont toutes gratuites** à l'exception du Zumbathon!

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	LIEU
1 ^{er} avril De 10 h à 11 h	Entraînement en plein air	Piste cyclable à côté de l'aréna
1 ^{er} avril De 20 h à 21 h 30	Soirée patinage* carnaval	Aréna
2 avril De midi à 13 h 30	Patinage libre	Aréna
8 avril De 10 h à 11 h	Entraînement en plein air	Piste cyclable à côté de l'aréna
11 avril De 18 h à 19 h	Entrée gratuite au zumba	Centre communautaire
15 avril De 10 h 11 h	Entraînement en plein air	Piste cyclable à côté de l'aréna
19 avril De 19 h à 20 h	Conférence nutrition sportive	Centre communautaire
22 avril De 10 h 11 h	Entraînement en plein air	Piste cyclable à côté de l'aréna
23 avril De midi à 13 h 30	Patinage libre	Aréna
29 avril De 10 h 11 h	Entraînement en plein air	Piste cyclable à côté de l'aréna
29 avril De 19 h 30 à 21 h	Soirée patinage* vacances latino	Aréna
30 avril De midi à 13 h 30	Patinage libre	Aréna
6 mai De 10 h à 11 h 30	Zumbathon ** SMOOTHIE GRATUIT	Aréna

* La musique et les déguisements sont à l'honneur!

** Billets en vente au Centre Sportif Régional des Copains (aréna) 10 \$ en prévente ● 15 \$ à la porte le jour de l'événement