



Plusieurs activités offertes gratuitement :

À BC du Sport

8 avril
Pavillon Marie-Rose

9 h à 9 h 45 : 2-3 ans (avec parent)
10 h à 10 h 45 : 3-4 ans (avec parent)
11 h à 12 h : 4-6 ans

Places limitées, inscription requise au :
www.ville.saint-sauveur.qc.ca

Marche en montagne

27 avril ● 10 h à 12 h
Sentier de la Stewart

Encadré par un guide d'expérience, joignez-vous au Club de marche de Saint-Sauveur pour vivre une belle expérience en nature. Un lunch, des chaussures appropriés et de l'eau sont nécessaires. Rendez-vous dans le stationnement arrière de l'église pour 9 h 45. Prévoir du covoiturage.

Conférence

10 avril ● 19 h à 21 h
Chalet des patineurs

Conférence « *Décodez le langage de votre corps pour cesser de trop manger* » dans le cadre de la tournée *Kilos zen*.

Places limitées, inscription requise au :
www.ville.saint-sauveur.qc.ca

Cardio Plein Air

29 avril ● 10 h 30 à 11 h 30
Parc John-H.-Molson

Participez à cette séance et découvrez les plaisirs de s'entraîner en plein air! Apportez votre tapis de sol si vous en possédez un. SVP, réservez vos places au st-sauveur@cardiopleinair.ca ou 450 643-0465.

Pickleball

14 avril ● 10 h à 13 h
Pavillon de la Vallée

Venez découvrir ce sport qui est en plein essor au Québec. Similaire au tennis, mais avec une balle plus légère, cette discipline vous plaira à coup sûr! Raquette et balles fournies.

Marche sur le plat

30 avril ● 10 h à 12 h
Pistes de la région

Accessible à tous les marcheurs, découverte de différents sentiers de la région. Guide d'expérience du Club de marche de Saint-Sauveur. Chaussures appropriées et eau sont nécessaires. Rendez-vous dans le stationnement arrière de l'église pour 9 h 45. Prévoir du covoiturage.

Circuit d'entraînement ● Parc Georges-Filion

Le circuit d'entraînement extérieur est à votre disposition. Profitez de ces installations pour améliorer votre tonus musculaire et vous mettre en forme pour l'été.

Inscrivez-vous!

Tout le Québec se met au Défi Santé, un mois de motivation pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre. En plus d'obtenir du soutien gratuit, vous courez la chance de gagner l'un des nombreux prix offerts!

Inscrivez-vous dès maintenant :

www.defisante.ca

Besoin d'inspiration dans votre démarche?

Une section sous le thème du Défi Santé sera aménagée pour le mois d'avril à la bibliothèque.