

Défi Santé

Pas besoin d'être un athlète pour réussir le défi!

Pendant le mois d'avril, la municipalité de McMasterville et *Défi Santé* invite les citoyens, seuls ou en famille, à mettre leur santé en priorité. Les participants s'engagent à atteindre 3 objectifs du 1er au 30 avril:

OBJECTIF

★ 5 ★



Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour

OBJECTIF

★ 30 ★



Bouger au moins
30 minutes
par jour

OBJECTIF

★ *Merci* ★



Être reconnaissant
de **3 choses positives**
chaque jour

En solo, en famille ou en équipe, inscrivez-vous à DefiSante.ca.

La municipalité de McMasterville est fière de participer au programme *Défi Santé*. Afin de vous aider à atteindre vos objectifs, la municipalité vous propose des **activités gratuites** pour vous permettre de bouger et de profiter de nos installations sportives.

Relever le *Défi Santé*, ça fait du bien !

Municipalité de McMasterville

www.mcmasterville.ca

450 467-3580



Services récréatifs et culturels

src@municipalitemcmasterville.qc.ca

450 467-8195

Badminton libre

Activité pour tous!



Venez pratiquer votre sport préféré en famille, entre ami ou en solo. Six terrains seront disponibles. Un surveillant sur place vous accueillera. Apportez votre raquette et venez vous amuser! Ouverts à tous!

Horaire : Mardi 3 avril, de 18 h 45 à 20 h 45
Jeudi 12 avril, de 18 h 45 à 20 h 45
Samedi 21 avril, de 10 h 30 à 12 h 30

Endroit : Gymnase de l'école d'éducation internationale
720, rue Morin, Entrée « C »

Matériel : Apportez votre raquette



Marche avec le Maire et les Conseillers

Activité pour tous!



Chaussez vos souliers de marche et venez prendre une bouffée d'air frais avec M. Martin Dulac, Maire de McMasterville et quelques conseillers municipaux. Vous pourrez découvrir ou redécouvrir le nouveau sentier multifonctionnel tout en faisant plus ample connaissance avec des membres du Conseil municipal. Le départ aura lieu à 10h à partir du Centre communautaire intégré de McMasterville.

Horaire : Dimanche 22 avril, 10 h

Endroit : C.C.I.M., 255, boul. Constable



Marche avec le Maire 2016

Zumba®

Activité pour tous!



Le Zumba® est une discipline qui fusionne la santé, le divertissement et la culture. Inspiré de plusieurs styles de danses latines, pour la plupart, ce type de cours permet de s'entraîner de façon très stimulante au son de rythmes entraînants. Vous avez toujours voulu essayer le Zumba? Cette séance gratuite est l'occasion idéale. N'hésitez pas à venir en famille ou entre amis. Offert par l'école de danse Focus studio.

Horaire : Samedi 28 avril, de 10 h à 11 h

Endroit : Patinoire extérieure couverte – Parc Ensoleillé
255, boul. Constable



Hockey cosom (hockey-balle)

Activité pour tous!



Venez-vous mettre en forme en pratiquant votre sport préféré ou en découvrant un nouveau sport à la patinoire extérieure couverte de McMasterville. Un surveillant sera sur place pour diviser les équipes, animer et veiller au bon déroulement de l'activité.

Horaire : Samedi 28 avril, de 11 h à 12 h

Endroit : Patinoire extérieure couverte – Parc Ensoleillé
255, boul. Constable

Matériel : Apporter votre bâton, casque de hockey avec grille ou visière et gant. Recommandé : protège-tibias



Défi Santé - Calendrier des activités gratuites à McMasterville

Semaine du 1^{er} au 7 avril

Mardi 3 avril	18h45 à 20h45	Badminton libre*	Gymnase, ÉÉI	Pour tous	
---------------	---------------	------------------	--------------	-----------	---

Semaine du 8 au 14 avril

Jeudi 12 avril	18h45 à 20h45	Badminton libre*	Gymnase, ÉÉI	Pour tous	
----------------	---------------	------------------	--------------	-----------	---

Semaine du 15 au 21 avril

Samedi 21 avril	10h30 à 12h30	Badminton libre*	Gymnase, ÉÉI	Pour tous	
-----------------	---------------	------------------	--------------	-----------	---

Semaine du 22 au 28 avril

Dimanche 22 avril	10h	Marche avec le Maire et Conseillers municipaux	Point de rencontre : CCIM	Pour tous	
Samedi 28 avril	10h à 11h	Zumba®	Patinoire extérieure	Pour tous	
Samedi 28 avril	11h à 12h	Hockey cosom familial**	Patinoire extérieure	Pour tous	

Patinoire extérieure et CCIM - 255, boul. Constable

Gymnase, ÉÉI (École d'éducation internationale) – 720, rue Morin, entrée C

* Apporter votre raquette

** Équipements à apporter - voir les informations dans ce dépliant

Venez participer aux activités en famille ou entre amis!

