

ACTIVITÉ

Défi Santé

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS GRATUITES À SAINT-HONORÉ MOIS DU DÉFI SANTÉ



DU 1^{ER} AU 30 AVRIL, PROFITEZ-EN POUR VENIR ACTIVER VOTRE SANTÉ ET ENTRAÎNER VOS HABITUDES DE VIE !

SÉANCE À LA SALLE D'ENTRAÎNEMENT (16 ANS +)

Les vendredis 6, 13, 20, 27 avril de 10 h - 21 h 30
Les samedis 7, 14, 21, 28 avril de 8 h - 16 h
Les dimanches 1^{er}, 8, 15, 22, 29 avril de 10 h - 14 h
Lieu : salle d'entraînement

SÉANCE À LA SALLE D'ENTRAÎNEMENT (13-15 ANS)

Tous les vendredis de 17 h à 21 h
Tous les samedis de 12 h - 16 h
Tous les dimanches de 12 h - 14 h
Lieu : salle d'entraînement

CLUB DE MARCHÉ EXTÉRIEURE (POUR TOUS)

Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 avril à 8 h 45
Les mercredis 4, 11, 18 et 25 avril à 8 h 45
Les vendredis 6, 13, 20 et 27 avril à 8 h 45
Lieu : extérieur (départ au Centre récréatif, porte 4)

AIR BOOT (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Lundi 23 avril à 19 h 15
Lieu : salle récréative

YOGA KUNDALINI (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Mardi 17 avril, 9 h
Lundi 30 avril, 19 h 30
Lieu : salle d'aérobie

BEACHBODY (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Jeudi 26 avril, 18 h 15
Lieu : salle d'aérobie

POUND/ABDOS FESSES D'ENFER (14 ANS +)

Places limitées – inscriptions requises
Lundi 16 avril, 18 h 15
Lieu : salle d'aérobie

100 % GARS DONNÉ PAR UN GARS ! (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Mardi 17 avril, 19 h 15
Lieu : salle récréative

HIIT FIT (14 ANS+)

Places limitées – inscriptions requises
Jeudi, 19 avril, 18 h 15
Lieu : salle récréative

CLINIQUES PRÉPARATOIRES POUR LA COURSE À PIED

Places limitées – inscriptions requises
Clinique 1 – Le jeudi 5 avril – 18 h
Clinique 2 – Le dimanche 22 avril – 13 h 30
Clinique 3 – Le jeudi 3 mai – 18 h
Clinique 4 – Le dimanche 20 mai – 10 h
Clinique 5 – Le jeudi 31 mai – 18 h
Clinique 6 – Le samedi 9 juin, participation à la Course Soleil*
Lieu : salle multifonctionnelle 1

**Des frais de 15 \$ sont à prévoir pour cette activité. Ce montant sera entièrement remis à la Course Soleil qui amasse des dons pour Opération Enfant Soleil.*

CLINIQUES PRÉPARATOIRES POUR LES SORTIES À VÉLO

Places limitées – inscriptions requises
Clinique 1 – Le samedi 7 avril – 10 h 30
Clinique 2 – Le samedi 21 avril – 10 h 30
Clinique 3 – Sortie à vélo le samedi 5 mai* – heure à confirmer
Lieu : salles multifonctionnelle 1 et de vélos
**En cas de mauvais temps. La sortie sera remise au 19 mai.*

CONFÉRENCES

Places limitées – inscriptions requises

- **L'attitude gagnante** : le mardi 10 avril, 19 h
 - **Comment nourrir l'athlète en vous** : le samedi 21 avril, 13 h 30
 - **La gestion du stress et la détente neuromusculaire** : le mardi 24 avril, 19 h
- Lieu : salle 1



Pour toutes informations, veuillez communiquer avec MARIE-JOSÉE PAQUET, directrice du Service des sports et loisirs au 418 673-3405, poste 2140 ou inscrivez-vous en ligne via le site internet de la ville au www.ville.sthonore.qc.ca