

Défi Santé

DU 1^{er} AU 30 AVRIL

À Saint-Hugues

1 MOIS, 3 OBJECTIFS ET DU SOUTIEN GRATUIT!



Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



Bouger au moins
30 minutes
par jour



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

DES GESTES SIMPLES POUR « ENTRAÎNER » VOS HABITUDES DE VIE!

MUNICIPALITÉ

Défi Santé

C'est un départ pour Les marches actives !

La municipalité de Saint-Hugues invite
ses employés et citoyens
à se motiver à l'occasion d'un défi
collectif, soit de partir
Marcher 30 minutes

Tous les mardis du mois d'avril.

Les mardis 3, 10, 17 et 24 avril à 12h.

Que vous soyez seul, deux, ou plus...

**Encouragez-vous et
Marchez !**

Entraînement Parent-enfant

Dimanche **29** avril à 10h
Au Parc Ramezay

Une collation santé sera
offerte après la séance
d'entraînement.

**Au plaisir de bouger
en famille !!!**

LE RENDEZ-VOUS ACTIF
Défi Santé

Présenté par cardio plein air