



Le Défi santé, c'est quoi? C'est le **rendez-vous annuel** qui vous invite à mettre votre santé en priorité. Le Service des loisirs d'Yamachiche désire vous aider à relever votre défi en vous offrant différentes activités. Participez en famille ou entre amis! **C'est gratuit!**



Manger au moins **5 portions** de fruits et légumes par jour



Bouger au moins **30 minutes** par jour



Favoriser son **sommeil** chaque jour

**Samedi 1<sup>er</sup> avril**

9 h 30 à 10 h : **Course** (pour tous)  
 10 h 15 à 10 h 45 : **Marche** (pour tous)  
 10 h 45 à 11 h : Petite **collation** pour les participants et **capsule** sur les saines habitudes de vie  
 11 h à 11 h 30 : **Modules d'exercices** extérieurs supervisés par une kinésiologue (14 ans et +)



Rendez-vous au stationnement de l'église d'Yamachiche.

**Mardi 4 avril**  
 Portes ouvertes **Cardio-tonus** (pour tous)

18 h 20 à 19 h 20  
 Gymnase de l'école OJD



**Jeudi 6 avril**  
 Portes ouvertes **Zumba** (pour tous)

19 h à 20 h  
 Gymnase de l'école OJD



**Samedi 8 avril**

**Atelier culinaire** (muffins et smoothies) : PARENT-ENFANT OU INTERGÉNÉRATIONNEL

10 h à 11 h  
 Pavillon des loisirs

Inscription **obligatoire** avant le 5 avril :  
 Service des loisirs, 819 296-3795, poste 3605.



**Mercredi 12 avril**  
 Portes ouvertes **Tabata** (14 ans et +)

Cours d'entraînement cardiovasculaire et musculaire sollicitant l'ensemble du corps. Le principe de base : les intervalles effort-repos.

18 h 30 à 19 h 15  
 Gymnase de l'école OJD



**Mercredi 12 avril**  
**Yoga** (adapté à tous)

Pour en finir avec le stress qui cause la majorité de vos maux en connaissant le secret du yoga, des techniques simples pour tous afin de canaliser son énergie en unissant la respiration yogique dans des mouvements.

15 h à 16 h / Pavillon des loisirs



**Vendredi 21 avril**  
**Badminton** (pour tous)

19 h à 21 h  
 Gymnase de l'école OJD



**Lundi 24 avril**  
**Vie active** (50 ans et +)

14 h à 15 h  
 Sous-sol de l'église d'Yamachiche



**Samedi 29 avril**

**Atelier main à main** (pour tous)

Main à main : Mouvements combinés d'acrobaties et de figures statiques où deux personnes (un porteur et un voltigeur) se tiennent avec la force et l'équilibre du corps. Une discipline en duo qui demande de rester dans le moment présent.

10 h 45 à 11 h 45  
 Gymnase de l'école OJD



**Dimanche 30 avril**

**Circuit bambino** (atelier PARENT-ENFANT OU INTERGÉNÉRATIONNEL)

9 h à 9 h 45 : 18 mois à 2 ans et demi  
 10 h à 10 h 45 : 3 à 5 ans  
 Gymnase de l'école OJD



Voici le moment de bouger et de vous amuser avec votre enfant tout en développant sa motricité globale, sa force, son agilité et son épanouissement.

**PiYo** (6 à 12 ans - atelier PARENT-ENFANT OU INTERGÉNÉRATIONNEL)

11 h à 11 h 45  
 Gymnase de l'école OJD



Nouveauté inspirée des mouvements du Pilates et du yoga. Partagez avec votre enfant cette nouvelle façon de s'entraîner avec le poids de votre corps, effectuez des mouvements continus ciblés et rythmés afin de renforcer chaque muscle de votre corps.

**Samedi 6 mai**

**Parkrun, Saint-Paulin** (pour tous)

Course de 5 km, c'est vous contre la montre!

9 h  
 Centre multiservice Réal-U-Guimond  
 (3051, rue Bergeron, Saint-Paulin)

Inscrivez-vous dès maintenant :  
[www.parkrun.ca/saintpaulin](http://www.parkrun.ca/saintpaulin)



\* Pour les jeunes qui désirent participer aux activités, la présence du parent est obligatoire.

**INFORMATION : 819 296-3795, poste 3605**  
**[vdesaulniers@yamachiche.ca](mailto:vdesaulniers@yamachiche.ca)**