

Défi Santé

PROGRAMMATION DE SAINT-LÉONARD



OBJECTIF
5

Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



OBJECTIF
30

Bouger au moins
30 minutes par jour



OBJECTIF
Équilibre

Prendre au moins
une pause par jour

Inscrivez-vous
DU 1^{ER} AU 31 MARS 2016

LE DÉFI SE DÉROULERA DU 31 MARS AU 11 MAI 2016

DEFISANTE.CA

Défi Santé

ACTIVITÉS GRATUITES
DU 1^{ER} AVRIL AU 11 MAI 2016

1^{er} avril

17 h à 18 h

PATIN LIBRE

Arrondissement de Saint-Léonard
Pour tous
Aréna Martin-Brodeur

2 avril

13 h à 16 h 30

SAMEDI-DE-JOUER FAMILIAL

Arrondissement de Saint-Léonard
STAND SUR LES BOISSONS SUCRÉES
CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Pour tous
École Antoine-de-Saint-Exupéry – Gym. 5

3 avril

14 h à 15 h

PATIN LIBRE

Arrondissement de Saint-Léonard
Pour tous
Aréna Martin-Brodeur

9 avril

10 h à 12 h

PAPA MAMAN, QUI VIENT BOUGER AVEC MOI ?

Maison de la famille
3 à 5 ans avec parent
Places limitées
École Antoine-de-Saint-Exupéry – Gym. 5

10 h à 12 h

STAND SUR L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE
CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Pour tous
Aréna Martin-Brodeur

10 avril

10 h à 12 h

STAND SUR L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE
CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Pour tous
Aréna Martin-Brodeur

16 avril

9 h 30 à 12 h

ENSEMBLE ON A DU FUN

GMS
STAND SUR LES BOISSONS SUCRÉES
CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
6 à 12 ans
Écoles Dante et Victor-Lavigne

17 avril

9 h 30 à 12 h

ENSEMBLE ON A DU FUN

GMS
6 à 12 ans
Écoles Lambert-Closse et Gabrielle-Roy

22 avril

9 h à 11 h 30

BAMBINERIE ANIMÉE

Maison de la famille
1 à 5 ans avec parent
Places limitées
Pavillon Luigi-Pirandello

23 avril

10 h à 12 h

PAPA MAMAN, QUI VIENT BOUGER AVEC MOI ?

Maison de la famille
3 à 5 ans avec parent
Places limitées
École Antoine-de-Saint-Exupéry – Gym. 5

24 avril

14 h 30 à 16 h 50

BAIN LIBRE

Arrondissement de Saint-Léonard
Pour tous
Complexe aquatique de Saint-Léonard

30 avril

**10 h à 11 h
et 11 h à 12 h**

INITIATION AU KARATÉ

Académie de karaté Shotokan
6 à 12 ans
École Victor-Lavigne

13 h à 14 h 30

INITIATION AU CHEERLEADING

Association de cheerleading de St-Léonard
5 à 8 ans
École Victor-Lavigne

14 h 30 à 16 h

INITIATION AU CHEERLEADING

Association de cheerleading de St-Léonard
9 à 14 ans
École Victor-Lavigne

13 h à 14 h

INITIATION À LA DANSE HIP-HOP

GMS
5 à 8 ans
École Victor-Lavigne

30 avril

14 h à 15 h

INITIATION À LA DANSE HIP-HOP

GMS
9 à 14 ans
École Victor-Lavigne

14 h à 15 h

BASKETBALL

Club basketball St-Léonard
18 ans et moins
École Lambert-Closse

1^{er} mai

13 h à 14 h

INITIATION À LA GYMNASTIQUE

Gym split
5 à 12 ans

7 mai

10 h à 12 h

CARDIO BOXE

Centre sportif Ludus
5 à 13 ans

14 h à 15 h

INITIATION À LA BOXE

Centre sportif Ludus
5 à 13 ans

15 h à 16 h

INITIATION À LA BOXE

Centre sportif Ludus
5 à 13 ans

8 mai

13 h à 14 h

INITIATION À LA GYMNASTIQUE

Gym split
5 à 12 ans

10 h à 12 h

INITIATION AU FLAG FOOTBALL

Corporation de football junior de St-Léonard
6 à 13 ans
Terrain du parc Ladauversière



Suivez-nous sur **Facebook**
pour être informés des
concours à venir dans le
cadre du **Défi Santé**.

facebook.com/stleonard

Lieux des activités

Aréna Martin-Brodeur • 5300, boulevard Robert

Centre sportif Ludus • 6002, boulevard des Grandes-Prairies

Complexe aquatique de Saint-Léonard • 5115, rue des Galets

École Antoine-de-Saint-Exupéry • 5150, boulevard Robert

École Dante • 6090, rue de Lachenaie

École Gabrielle-Roy • 5950, rue Honoré-Mercier

École Lambert-Closse • 6105, rue La Dauversière

École Victor-Lavigne • 5400, boulevard Couture

Gym split • 9010, rue du Champ-d'Eau

Parc Ladauversière • 7560, boulevard Lacordaire

Parc Luigi-Pirandello • 4550, rue de Compiègne

Renseignements

Arrondissement de Saint-Léonard • 311

Académie de karaté Shotokan • 514 967-2293

Association de cheerleading de St-Léonard • 514 323-1010

Club basketball St-Léonard • 514 885-8176

Club de boxe Ludus • 514 928-7587

Corporation de football junior de St-Léonard • 514 727-2899

Gestion Multisports (GMS) • 514 721-6971

Gym split • 514 727-2899

Maison de la famille • 514 852-6161

