

DEFISANTE.CA

Inscrivez-vous
JUSQU'AU 31 MARS 2018

Être reconnaissant
de 3 choses positives
chaque jour



OBJECTIF
* Merci *

Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



OBJECTIF
* 5 *

Bouger au moins
30 minutes
par jour



OBJECTIF
* 30 *

PROGRAMMATION DE SAINT-LÉONARD
Défi Santé

Lieux des activités

Aréna Martin-Brodeur • 5300, boulevard Robert

Aréna Roberto-Luongo • 7755, rue Colbert

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

Dôme Hébert • 7675, rue Colbert

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

École Lambert-Closse • 6105, rue La Dauversière

École Victor-Lavigne • 5400, boulevard Couture

Pavillon du parc Delorme • 6060, rue Honfleur

Renseignements

Arrondissement de Saint-Léonard • 311
8400, boulevard Lacordaire



Défi Santé

ACTIVITÉS GRATUITES
DU 1^{ER} AU 30 AVRIL 2018

Mardi 3 avril

16 h 45 à 17 h 30
HOCKEY LIBRE
Pour tous
Aréna Martin-Brodeur
Équipement obligatoire

Mercredi 4 avril

11 h 45 à 12 h 30
PATINAGE LIBRE
Pour tous
Aréna Martin-Brodeur

19 h à 20 h
KARATÉ
6 à 11 ans*
École secondaire
Antoine-de-Saint-Exupéry
Porte 37, gymnase #2



Vendredi 6 avril

19 h 30 à 22 h
BADMINTON LIBRE
Pour tous • **Places limitées**
École secondaire
Antoine-de-Saint-Exupéry
Gymnase #2

Samedi 7 avril

11 h à 12 h
**VENEZ BOUGER
EN FAMILLE!**
Pour tous
Parc Delorme, rendez-vous
à l'agora sur la colline



Dimanche 8 avril

9 h 30 à 12 h
**ENSEMBLE
ON A DU FUN**
*Activités sportives
et récréatives animées*
6 à 12 ans
Écoles Victor-Lavigne
et Lambert-Closse



Lundi 9 avril

16 h 45 à 17 h 30
PATINAGE LIBRE
Pour tous
Aréna Martin-Brodeur

19 h à 20 h
KARATÉ
6 à 11 ans*
École secondaire
Antoine-de-Saint-Exupéry
Porte 37, gymnase #2



Vendredi 13 avril

16 h à 18 h
SOCCER LIBRE
Pour tous
Dôme Hébert
Carte non obligatoire

Samedi 14 avril

15 h à 16 h
PATINAGE LIBRE
Pour tous
Aréna Roberto-Luongo

Dimanche 15 avril

9 h 30 à 12 h
**ENSEMBLE
ON A DU FUN**
*Activités sportives
et récréatives animées*
6 à 12 ans
Écoles Victor-Lavigne
et Lambert-Closse



13 h à 14 h
PATINAGE LIBRE
Pour tous
Aréna Roberto-Luongo

16 h 30 à 17 h 30
PATINAGE LIBRE
Pour tous
Aréna Martin-Brodeur

Lundi 16 avril

19 h à 20 h
KARATÉ
6 à 11 ans*
École secondaire
Antoine-de-Saint-Exupéry
Porte 37, gymnase #2



Mercredi 18 avril

19 h à 20 h
KARATÉ
6 à 11 ans*
École secondaire
Antoine-de-Saint-Exupéry
Porte 37, gymnase #2



Vendredi 20 avril

16 h 10 à 17 h
PATINAGE LIBRE
Pour tous
Aréna Martin-Brodeur

Samedi 21 avril

15 h à 16 h
PATINAGE LIBRE
Pour tous
Aréna Roberto-Luongo

Dimanche 22 avril

9 h 30 à 12 h
**ENSEMBLE
ON A DU FUN**
*Activités sportives
et récréatives animées*
6 à 12 ans
Écoles Victor-Lavigne
et Lambert-Closse



13 h à 14 h
PATINAGE LIBRE
Pour tous
Aréna Roberto-Luongo

14 h 30 à 16 h 50
BAIN LIBRE
Pour tous
Complexe aquatique
de Saint-Léonard

16 h à 16 h 30
COURS D'AQUAFORME
Pour tous • **Places limitées**
Complexe aquatique
de Saint-Léonard

Lundi 23 avril

19 h à 20 h
KARATÉ
6 à 11 ans*
École secondaire
Antoine-de-Saint-Exupéry
Porte 37, gymnase #2



Mardi 24 avril

16 h 45 à 17 h 30
HOCKEY LIBRE
Pour tous
Aréna Martin-Brodeur
Équipement obligatoire

Mercredi 25 avril

19 h à 20 h
KARATÉ
6 à 11 ans*
École secondaire
Antoine-de-Saint-Exupéry
Porte 37, gymnase #2



Vendredi 27 avril

19 h 30 à 22 h
BADMINTON LIBRE
Pour tous • **Places limitées**
École secondaire
Antoine-de-Saint-Exupéry
Gymnase #2

Dimanche 29 avril

9 h 30 à 12 h
**ENSEMBLE
ON A DU FUN**
*Activités sportives
et récréatives animées*
6 à 12 ans
Écoles Victor-Lavigne
et Lambert-Closse



13 h à 14 h
PATINAGE LIBRE
Pour tous
Aréna Roberto-Luongo



Académie
de karaté Shotokan
à Saint-Léonard

* peut être accompagné d'un parent



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

facebook.com/stleonard