

DEFISANTE.CA

**Inscrivez-vous**  
 JUSQU'AU 31 MARS 2018

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



OBJETIF  
 \* Merci \*

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



OBJETIF  
 \* 5 \*

Bouger au moins  
**30 minutes**  
 par jour



OBJETIF  
 \* 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<sup>ER</sup> 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](https://www.facebook.com/stleonard)