

Défi Santé

Le **Centre communautaire Roussin** vous propose d'essayer **une activité de leur répertoire d'activités GRATUITEMENT**.

Pour informations : au comptoir (12125, Notre-Dame Est), par téléphone 514 645-4519 ou www.centreroussin.org
Mentionnez que vous souhaitez essayer une activité dans le cadre de Défi Santé.

ACTIVITÉS	DATE	HORAIRE	LIEU
Bains libres	Pour tous : tous les jours Adultes : lundi au jeudi	16h 21h	Piscine ROUSSIN Piscine ROUSSIN
Musculation libre	tous les jours	selon les heures d'ouverture	Salle de musculation
Badminton libre	mardi 9 avril	20h à 23h	Gymnase
Aqua zumba	lundi 8 avril	20h	Piscine Roussin
Aqua-forme ou aqua-jogging	mercredi 10 avril	19h	Piscine Roussin
Aqua-forme	jeudi 11 avril	15h ou 18h	Piscine Roussin
Aqua-training	jeudi 11 avril	20h	Piscine Roussin
Sup fitness	jeudi 11 avril	20h	Piscine Roussin
A-forme	mercredis 3, 10, 17, 24 avril	19h15	Piscine ESPAT

Le Relais du Bout vous propose d'essayer **une activité de leur répertoire d'activités GRATUITEMENT**.

Pour informations : au comptoir (14115, rue Prince-Arthur, local 257), par téléphone 514 498-3962 ou www.relaisdubout.org.
Mentionnez que vous souhaitez essayer une activité dans le cadre de Défi Santé.

Équipe RDP vous propose une activité **GRATUITE**.

Pour informations : par téléphone 514 419-5648 ou www.equiperdp.ca

Basketball libre	samedis 6, 13, 20 et 27 avril	20h à 22h30	École Jean-Grou
-------------------------	-------------------------------	-------------	-----------------