

Défi Santé

Cette année encore la Ville de Portneuf offre à sa population une programmation complète, diversifiée et GRATUITE dans le cadre du programme **Défi Santé** 2017.

LE DÉFI C'EST QUOI?

C'est 6 semaines, 3 objectifs :

Concrètement, les participants s'engagent à poser des gestes simples pendant 6 semaines, du 30 mars au 10 mai, pour atteindre 3 objectifs:



Manger au moins 5 portions
de fruits et légumes par jour



Bouger au moins
30 minutes par jour



Favoriser son sommeil
chaque jour

Pour participer au Défi Santé, rendez-vous en ligne à defisante.ca et inscrivez-vous en tant que participant... seul, en famille ou en équipe.

Défi Santé



SANS QUOI, VOUS POUVEZ PARTICIPER AUX ACTIVITÉS DE LA VILLE DE PORTNEUF QUE VOUS SOYEZ INSCRIT OU NON À DÉFISANTE.CA.

Pour participer aux activités de la ville :

Certaines activités nécessitent inscription. Ce sera alors indiqué dans la colonne « inscription » dans la programmation de la Ville. À ce moment, il est important de s'inscrire la semaine précédant l'activité, car cette dernière peut être annulée s'il n'y a pas assez de personnes inscrites. Si l'activité ne nécessite pas inscription, vous vous présentez tout simplement sur place à la date et l'heure indiquée dans la programmation.

Tirages :

Chaque semaine il y aura des tirages parmi les gens qui ont participé aux activités organisées par la ville. Différents prix sont à gagner! Pour s'inscrire au tirage, c'est simple, vous donnez votre nom et numéro de téléphone au professeur ou au responsable de l'activité en question et vous êtes inscrit! Les gagnants seront dévoilés sur la page facebook des loisirs de la ville et seront contactés.

La Ville de Portneuf vous invite donc à participer en grand nombre au Défi Santé 2017! Vous y gagnerez!