

## PROGRAMMATION DÉFI SANTÉ 2017

<u>Date</u>	<u>Activité</u>	<u>Heure</u>	<u>Endroit</u>	<u>Animateur</u>	<u>Clientèle</u>	<u>Inscription</u>
<b>Semaine du 30 mars au 5 avril 2017</b>						
Jeudi 30 mars	Yoga	18h30 à 19h45	Carrefour municipal, salle 1	Pauline Chamberland	16 ans et +	<b>oui</b>
Lundi 3 avril	Zumba	19h à 20h	Carrefour municipal, salle 1	Karine Bertrand	16 ans et +	<b>non</b>
Mardi 4 avril	Vie Active	9h à 10h30	Carrefour municipal, salle 1	Bénévoles vie active	50 ans et +	<b>non</b>
Mardi 4 avril	Zumba Toning	18h30 à 19h45	Carrefour municipal, salle 1	Karine Bertrand	16 ans et +	<b>non</b>
Mercredi 5 avril	Zumba 50 ans et +	9h30 à 10h15	Carrefour municipal, salle 1	Karine Bertrand	50 ans et +	<b>oui</b>
<b>Semaine du 6 au 12 avril 2017</b>						
Jeudi 6 avril	Introduction à l'entraînement en salle	14h30 à 15h30	Salle de conditionnement physique	Léa-Marie Trottier	50 ans et +	<b>oui</b>
Mardi 11 avril	Turbo kick live	19h à 20h	Salle du conseil, hôtel de ville	Mélissa Perron	16 ans et + (enfants bienvenus!)	<b>oui</b>
<b>Semaine du 13 au 19 avril 2017</b>						
Jeudi 13 avril	Country heat live	19h à 20h	Salle du conseil, hôtel de ville	Mélissa Cloutier	16 ans et +	<b>oui</b>
Samedi 15 avril	Bricolage et chasse à l'œuf avec le LDJ	9h à midi	Carrefour municipal, salle 1	Julie Leclerc	Enfants de 4 à 8 ans accompagnés d'un adulte	<b>oui</b>
Mardi 18 avril	Danse en ligne 50 ans et +	13h à 14h	Carrefour municipal, salle 1	Nadia Royer	50 ans et +	<b>oui</b>
Mercredi 19 avril	Danse country pop en ligne	18h à 19h	Carrefour municipal, salle 1	Nadia Royer	16 ans et +	<b>oui</b>
<b>Semaine du 20 au 26 avril 2017</b>						
<b>GRATUITÉ À LA SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE PORTNEUF TOUTE LA SEMAINE</b>						<b>non</b>
Vendredi 21 avril	Heure du compte sur le thème de Pâques	19h à 20h	Bibliothèque La Dévouverte	Mélissa Roy	Enfants de 3 à 5 ans accompagnés d'un adulte	<b>non</b>
Samedi 22 avril	Initiation sports	9h à 9h45	Carrefour municipal, salle 1	Cynthia Côté	Enfants de 3 à 6 ans	<b>oui</b>
	Atelier de relaxation pour enfants	10h à 10h45	Carrefour municipal, salle 1	Laury Boivert	Enfants de 4 à 12 ans accompagnés d'un adulte	
	Ateliers cuisine enfants	11h à 11h45	Carrefour municipal, salle 2	Francine Marcotte	Enfants de 6 à 10 ans accompagnés d'un adulte	
Dimanche 23 avril	Initiation au pickle ball enfants	9h à 11h	Gymnase de l'école Les Sentiers	Dominique Ouellet	Enfants de 8 à 14 ans	<b>oui</b>
	Initiation au pickle ball adultes	13h à 15h	Gymnase de l'école Les Sentiers	Dominique Ouellet	15 ans et +	
<b>Semaine du 27 au 3 mai 2017</b>						
Vendredi 28 avril	Relaxation retraités	10h à 10h40	Carrefour municipal, salle 1	Élisabeth François	50 ans et +	<b>oui</b>
Samedi 29 avril	<b>SPÉCIAL SPINNING AVEC CAROLINE JACKSON!</b>	<b>13h à 14h</b>	<b>À déterminer!</b>	<b>Caroline Jackson</b>	<b>14 ans et +</b>	<b>oui</b>
Mardi 2 mai	Relaxion pour tous	19h à 19h40	Carrefour municipal, salle 1	Élisabeth François	Pour tous	<b>oui</b>
<b>Semaine du 4 au 10 mai 2017</b>						
Jeudi 4 mai	Entraînement urbain en famille	19h à 20h	Départ de l'hôtel de ville de Portneuf	Léa-Marie Trottier	Pour tous (les enfants doivent être en mesure de courir et faire les exercices ou doivent être amenés en poussette)	<b>oui</b>
Mercredi 10 mai	Course à pieds et cours de course!	18h30 à 20h	Départ de l'hôtel de ville de Portneuf	Famille porte parole du Défi Santé 20	Débutants et intermédiaires de tous âges	<b>oui</b>

Les inscriptions se font la semaine précédant l'activité. Ex.: pour s'inscrire à l'introduction à l'entraînement en salle, il faut s'inscrire dans la semaine du 30 mars au 5 avril.

Les inscriptions se font par courriel à l'adresse suivante: [loisirs@villedeportneuf.com](mailto:loisirs@villedeportneuf.com), par téléphone au 418 286-3844 #28 ou par facebook, via la page "Défi Santé Ville de Portneuf".

Vous devez donner votre nom, ainsi qu'une façon de vous joindre: téléphone, courriel, facebook.

La programmation actuelle peut être modifiée au fil des semaines et des informations additionnelles peuvent être ajoutées, demeurez à l'affut des changements sur la page facebook "Défi Santé Ville de Portneuf" et sur le site web de la ville au [www.villedeportneuf.com](http://www.villedeportneuf.com), dans la section *Nouvelles et actualités : Défi Santé*.