

Défi Santé

Programmation ville de Portneuf 2018

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS : L'inscription aux activités est **GRATUITE**.

Pour vous inscrire, appelez ou écrivez au service des loisirs par téléphone au 418 286-38 44 #28 ou par courriel à loisirs@villedeportneuf.com. Vous pouvez aussi indiquer « Je participe » à chaque événement créé pour chaque activité sur FACEBOOK ou sur la page FACEBOOK du Défi Santé de la Ville de Portneuf.

Mardi 10 avril 2018, de 19h30 à 20h45 au Carrefour municipal (500, rue Notre-Dame)

Entraînement en station

POUR HOMMES SEULEMENT

Supervisé par Jean-François Leclerc-Hamel, bachelier en enseignement de l'éducation physique et de la santé l'entraînement en station se déroulera en deux volets. Le volet « atelier » où Jean-François donnera des trucs et des astuces pour s'entraîner au quotidien. Puis, le deuxième volet sera un volet « entraînement » dans lequel Jean-François supervisera une série d'exercices faciles à répéter à la maison. On vous attend, le 10 avril prochain!

Mardi 17 avril 2018, de 10h00 à 11h15 au carrefour municipal (500, rue Notre-Dame)

On s'active avec Marianne Martel-Thibault!



© Can Stock Photo

Destinée aux personnes âgées de 50 ans et +, la rencontre animée par la kinésiologue et conseillère vie active organisée sera sous forme d'atelier/activité. Marianne parlera de l'importance de garder la forme en vieillissant et de la prévention des chutes. Par la suite, une séance d'exercices pouvant être reprise à la maison sera animée par la kinésiologue. C'est un rendez-vous!

Vendredi 20 avril 2018, de 9h00 à 10h00 au parc 0-5 ans (297, 1^{re} Avenue)

Activité sur le thème du printemps avec l'Unité mobile!



L'Unité mobile propose une activité animée et éducative **pour les enfants âgés entre 0 et 5 ans** sur le thème du printemps.

Venez rencontrer les éducatrices formées et découvrir l'Unité mobile et ses services. ***Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.**

C'est un rendez-vous au parc 0-5 ans le 20 avril prochain!

Samedi 21 avril 2018, de 9h00 à 11h00 à l'hôtel de ville (297, 1^{re} Avenue)

Activité/conférence sur « un mode de vie sain au quotidien » avec Mélissa Grondines.



participer.

Mélissa Grondines est bachelière en intervention sportive avec un micro programme en alimentation et nutrition. Cette dernière débutera l'activité en nous parlant de l'importance de prendre soin de sa santé au quotidien. Par la suite, elle animera une séance de mise en forme à l'extérieur de niveau débutant/intermédiaire. Finalement, elle répondra aux questions des participantes autour d'un smoothie santé!

L'activité est destinée aux femmes, les mamans avec poussettes sont bienvenues. *Les enfants doivent être en mesure de suivre le groupe pour*

***L'activité est reportée au lendemain à la même heure en cas de pluie!**



Des pommes seront offertes gracieusement tout le mois du Défi santé au bureau municipal et à la salle de conditionnement physique de la ville.

Informations sur l'annulation des activités sur la page FACEBOOK « Défi santé Ville de Portneuf ».

Défi Santé
DU 1^{er} AU 30 AVRIL



JE M'INSCRIS

