



BULLETIN D'INFORMATION

1111, rue du Parc | Saint-Roch-de-Richelieu (Québec) JoL 2Mo — Téléphone : 450 785-2755 — WWW.SAINTROCHDERICHELIEU.QC.CA

HÂTEZ-VOUS !
PLACES LIMITÉES

**COURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PLEIN AIR
À TARIFS RÉDUITS**



Ce printemps, on bouge à Saint-Roch avec l'équipe de KINÉCIBLE

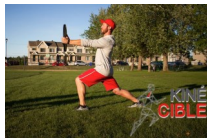

INSCRIPTIONS DU 10 AU 20 AVRIL 2017

Par téléphone, auprès de Mme Ali Durocher, responsable des loisirs, événements culturels et communautaires au 450 785-2755, poste 31.

DATES ET MODALITÉS DE PAIEMENTS

Paiement (seulement après confirmation de la tenue de la session de cours) du **24 au 27 avril 2017**, au bureau municipal, durant les heures d'ouverture **incluant le mardi, entre 17 h 30 et 20 h**.

Preuves d'identité ET de résidence requises lors du paiement

Cours / Description	Jours / Heures	Lieu / Dates	Coût / Matériel
<p>CARDIO-MUSCU EN PLEIN AIR</p>  <p>Entraînement qui vous permettra de profiter du grand air printanier !</p> <p>Cours composé d'exercices cardiovasculaires et musculaires.</p> <p>Cours adapté à tous les niveaux de condition physique</p>	<p>Lundi 18 h 30 à 19 h</p>	<p>parc Raymond-Perron 635, rue Lambert</p> <p>Ou</p> <p><i>En cas de pluie</i> centre communautaire Chapdelaine 878, rue Saint-Pierre</p> <p>1^{er} mai au 19 juin</p>	<p>25 \$ pour 8 cours</p> <p>Matériel fourni par KinéCible</p>
<p>TABATA EN PLEIN AIR</p>  <p>Entraînement en intervalles de haute intensité qui optimise l'amélioration de votre système cardiovasculaire et votre perte calorique.</p> <p>Principalement composée d'exercices nécessitant le poids du corps, la méthode Tabata vous sortira assurément de votre zone de confort !</p>	<p>Mercredi 17 h 45 à 18 h 15</p>	<p>parc Raymond-Perron 635, rue Lambert</p> <p>Ou</p> <p><i>En cas de pluie</i> centre communautaire Chapdelaine 878, rue Saint-Pierre</p> <p>3 mai au 21 juin</p>	<p>25 \$ pour 8 cours</p> <p>Matériel fourni par KinéCible</p>

Participez à des ACTIVITÉS GRATUITES de soutien dans votre municipalité !

PROGRAMMATION

CONCOURS BRICOLAGE DÉFI SANTÉ !

Les familles sont invitées à construire un bricolage, incluant des actions prises dans le cadre de leur DÉFI. Soyez créatifs ! Incluez dans votre montage des étiquettes de vos aliments santé préférés, des photos de vos nouvelles habitudes alimentaires, des recettes santé que vous avez dégustées, etc. *Participez et courez la chance de remporter un prix !* (Remise du prix lors de l'activité du Club optimiste Saint-Roch le 6 mai, à 10 h 30.)

À VOTRE BIBLIOTHÈQUE,

Un présentoir de livres axés sur les saines habitudes de vie sera en vedette, tout au long des 6 semaines du Défi.

MARDI 25 AVRIL – 19 h – Bibliothèque municipale, 1111, rue du Parc (sous-sol)

Conférence présentée pour la première fois par Ysabelle Favreau, native et résidente de Saint-Roch-de-Richelieu, et intitulée : « **Les anges et vous** ».

Inscriptions obligatoires au 450 785-2755, poste 24 (places limitées).



Description :

« Je vous parlerai de mon parcours, du Tianshi et surtout des anges. Qui sont-ils ? Quelle différence entre les anges et les archanges ? Leurs signes, comment se relier à eux et beaucoup plus. Tout cela dans la convivialité et la joie. Je conclurai la soirée en canalisant des messages de vos anges et vos guides (cette partie est facultative). »

JEUDI 4 MAI – 13 h – École Saint-Roch, 890, rue Saint-Pierre et parc Raymond-Perron, 635, rue Lambert

Marche du Défi Santé avec pause-collation au parc Raymond-Perron.

EN CAS DE PLUIE, LA MARCHÉ SERA REPORTÉE AU LENDEMAIN.

SAMEDI 6 MAI – 10 h 30 – parc Raymond-Perron, 635, rue Lambert

Partie de Kick-Ball « parent-enfant » pour les 5 à 12 ans, présentée par le Club Optimiste Saint-Roch.

Inscriptions avant le 1^{er} mai auprès de Annie (jour) au 450 402-0633 et de Micheline (soir) au 450 402-0597.



DIMANCHE 7 MAI – 10 h 30 – Bibliothèque municipale, 1111, rue du Parc (sous-sol)

Heure du conte spécial Défi Santé : « La poule joue au petit chef ».

Lecture et bricolage culinaire pour les enfants d'âge préscolaire accompagnés d'un parent.

Inscriptions obligatoires au 450 785-2755, poste 24 (places limitées).



Consultez chaque semaine notre page Facebook pour tous les détails de la programmation ainsi que pour y retrouver des astuces, trucs et conseils pour vous motiver dans votre DÉFI SANTÉ !



PROCHAINE ACTIVITÉ ...

Dimanche 7 mai : 15 h – parc Raymond-Perron, 635, rue Lambert
Partie de soccer-bulle, animateur sur place !

