POLITIQUE FAMILLES-AÎNÉS
MRC de Maskinongé

Défi Santé
Municipalités & familles

MRC MASKINONGÉ

DÉFI SANTÉ DE LA MRC DE MASKINONGÉ, UNE MRC QUI SE MET AU DÉFI!

Légende : ***alimentation*** ***activité physique*** ***équilibre*** WIXX ***activité qui bouge jeunes de 5-13 ans***

Date	Municipalité	Type	Description	Lieu et information
30 mars	**St-Mathieu- du-Parc**		Conférence : La santé consciente. Choisir la santé consciente, c'est vivre de manière active et libre. Pauline Gagnon, conférencière. 13h30	Centre communautaire
			Hockey cosom 18h30 -20h30 19h-21h entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
31 mars	**St-Mathieu- du-Parc**	WIXX	Soirée volleyball Ados 19h-21h entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
1 er avril	**St-Mathieu-du-Parc**		Sport jeunesse au gymnase avec animateur de camp 13h30-15h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
			Badminton 9h-12h	
	Yamachiche		Course 9h30 -10h (pour tous) Marche 10h15-10h45 (pour tous) Collation + capsule sur les saines habitudes de vie 10h45-11h Modules d'exercices extérieurs 11h-11h30 (supervisés par une kinésiologue) (14 ans et +)	Église (stationnement)
	St-Paulin		parkrun circuit sécurisé de 2,5 km. et 5 km. marche et course. Pour tous Départ : 9h	Centre Multi-services Réal-U-Guimond Inscrivez-vous dès maintenant http://www.parkrun.ca/saintpaulin/
	Louiseville		Cardio Plein Air www.cardiopleinair.ca/defisante 10h30 – 11h30 arriver 10 min. avant pour inscription	Parc du tricentenaire (derrière l'église) rue St-Jacques Louiseville
	St-Alexis-des-Monts	WIXX	Bouger en gang, divers sports Venez expérimenter différents sports 9h-12h	Gymnase École Des Boisés
3 avril	**Louiseville**		Cours de groupe Gym Énergie Plus 55 ans + 14h30-15h30 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
	St-Alexis-des-Monts		Séance du Conseil municipal collation santé 19h30	Hôtel de ville
	St-Mathieu-du-Parc		Club de marche « les Bottines actives » Départ 13h	Centre communautaire
			Séance du Conseil municipal collation santé 19h.	
			Badminton 18h30-21h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
4 avril	**Yamachiche**		Portes ouvertes Cardio-tonus (tous) 18h20-19h20	Gymnase École Omer Jules Desaulniers
	St-Mathieu-du-Parc		Badminton 18h30-21h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
5 avril	**Louiseville**		Cours de groupe Gym Énergie Plus 55 ans + 10h-11h 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
	St-Mathieu-du-Parc		Viactive activité physique 50 ans et + 9h30-10h30	Centre communautaire
			Toute une histoire. Vie culturelle vue à travers le Nouvelliste lors des années 1960-1970 13h30	
6 avril	**Louiseville**		Cours de performance Gym Énergie Plus	Gym Énergie Plus

			18h-19h 819 228-8808 inscription obligatoire 2 essais gratuits	
	Yamachiche		Portes ouvertes ZUMBA (tous) 19h-20h	Gymnase École Omer Jules Desaulniers
	St-Mathieu-du-Parc		Dégustation de Kumbucha (boisson fermentée à base de thé) 17h-19h	Auberge du Duché de Bicolline
			Soirée de danse en ligne avec Bobby Houle. Cours de base et soirée découverte pour débutants. 19h-21h	Centre communautaire
			Hockey cosom 18h30-20h30 19h-21h entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
7 avril	**Louiseville**		Cuisine Santé à la Maison des Jeunes Cuisiner dans une ambiance de collaboration et d'échange jeunes de 11 à 17 ans inscription : 819 228-5217	Maison des jeunes l'Éveil Jeunesse
			Journée avec thématique santé Dépassement de soi, hygiène buccale, soins de chiropractie, soins pour femmes enceintes, etc. Inscription : 819 228-8888	Maison de la famille du bassin de Maskinongé
8 avril	**St-Alexis-des-Monts**	WIXX	Bouger en gang, divers sports Venez expérimenter de nouveaux sports 9h-12h	Gymnase de l'école Des Boisés
	St-Paulin		parkrun circuit sécurisé de 2,5 km. et 5 km. marche et course Départ : 9h	Centre Multi-services Réal-U-Guimond Inscrivez-vous dès maintenant http://www.parkrun.ca/saintpaulin/
	Yamachiche		Atelier culinaire (muffins et smoothies) parents-enfants ou intergénérationnel 10h-11h 819 296-3795 #3605 Inscription obligatoire avant le 5 avril	Pavillon des Loisirs
	St-Mathieu-du-Parc		Sport jeunesse avec animateur de camp 13h30-15h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
			Badminton 9h-12h	
10 avril	**Louiseville**		Cours de groupe Gym Énergie Plus 55 ans + 14h30-15h30 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
	St-Mathieu-du-Parc		Club de marche « les Bottines actives » Départ 13h	Centre communautaire
			Badminton 18h30-21h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
11 avril	**St-Alexis-des-Monts**		Conférence Course à pied 19 Inscription avant le vendredi 7 avril	Salle municipale
	St-Mathieu-du-Parc		Badminton 18h30-21h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
12 avril	**Louiseville**		Cours de groupe Gym Énergie Plus 55 ans + 10h-11h 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
	Yamachiche		Porte ouverte TABATA (14 ans et +) entraînement cardio-vasculaire et musculaire par intervalles effort-repos 18h30-19h15	Gymnase école Omer Jules Desaulniers
			Yoga (adapté à tous) 15h-16h apporter votre tapis de yoga	Pavillon des Loisirs
	St-Mathieu-du-Parc		Viactive activité physique 50 ans et + 9h30-10h30	Centre communautaire
13 avril	**Louiseville**		Cours de performance Gym Énergie Plus 18h-19h 819 228-8808 inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
			Aerobin avec Robin Roy 19h-20h gymnase #3	École secondaire l'Escale

	St-Mathieu-du-Parc		Hockey cosom 18h30-20h30 19h-21h entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
14 avril	**St-Mathieu-du-Parc**	WIXX	Soirée volleyball Ados 19h-21h entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
15 avril	**St-Paulin**		parkrun circuit sécurisé de 2,5 km. et 5 km. marche et course Départ : 9h	Centre Multi-services Réal-U-Guimond Inscrivez-vous dès maintenant http://www.parkrun.ca/saintpaulin/
	St-Mathieu-du-Parc		Sport jeunesse avec animateur de camp 13h30-15h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
			Badminton 9h-12h	
17 avril	**Louiseville**		Cours de groupe Gym Énergie Plus 55 ans + 14h30-15h30 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
	St-Alexis-des-Monts		Végétaliser ses repas de famille (6 mois à 99 ans) coût : 5$ Dominique Dupuis tech. Diététique 13h30 Inscription avant le vendredi 14 avril	Salle communautaire
	St-Mathieu-du-Parc		Club de marche « les Bottines actives », Départ 13h	Centre communautaire
			Badminton 18h30-21h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
18 avril	**St-Mathieu-du-Parc**		Conférence : Améliorer son sommeil madame Gomez, présidente de l'Association de fibromyalgie 10h	Centre communautaire
			Badminton 18h30-21h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
19 avril	**Louiseville**		Cours de groupe Gym Énergie Plus 55 ans + 10h-11h 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
			Zumba Karine Dufresne 19h-20h	Centre communautaire
	St-Mathieu-du-Parc		Viactive activité physique 50 ans et + 9h30-10h30	Centre communautaire
			Présentation sur la cuisine végétarienne avec Mari Elin Chammey 14h-15h	
20 avril	**Louiseville**		Cours de performance Gym Énergie Plus 18h-19h 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
	St-Mathieu-du-Parc		Hockey cosom 18h30-20h30 19h-21h entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
21 avril	**Louiseville**		Cuisine Santé à la Maison des Jeunes Cuisiner dans une ambiance de collaboration et d'échange Jeunes de 11 à 17 ans inscription : 819 228-5217	Maison des jeunes l'Éveil Jeunesse
	Yamachiche		Badminton (pour tous) 19h-21h	Gymnase École Omer Jules Desaulniers
22 avril	**St-Alexis-des-Monts**	WIXX	Bouger en gang, divers sports 9h-12h	Gymnase de l'école Des Boisés
			Atelier de semis Club Horticole 13h	Salle communautaire
	St-Paulin		Parkrun circuit sécurisé de 2,5 km. et 5 km. marche et course Départ : 9h	Centre Multi-services Réal-U-Guimond Inscrivez-vous dès maintenant http://www.parkrun.ca/saintpaulin/
	St-Mathieu-du-Parc		Parcours de 2,5 km pour le jour de la terre Départ 10h	Crêtes de la montagne Pépinière du Parc ***REPORTÉ AU 8 JUILLET***
			Badminton 9h-12h entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois

24 avril	**Louiseville**		Cours de groupe Gym Énergie Plus 55 ans + 14h30-15h30 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
	Yamachiche		Viactive (50 ans et +) 14h-15h	Église de Yamachiche (Sous-sol)
	St-Mathieu-du-Parc		Grande marche intergénérationnelle avec l'École la Tortue des Bois et le club de marche « Les Bottines Actives » Départ 13h	Centre communautaire
			Badminton 18h30-21h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois 1840 ch. Principal St-Mathieu-du-Parc
25 avril	**St-Mathieu-du-Parc**		Conférence : Choisir de s'habiter soi-même de M. Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle 13h30	Centre communautaire
			Badminton 18h30-21h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
26 avril	**Louiseville**		Cours de groupe Gym Énergie Plus 55 ans + 10h-11h 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
			Yoya tissu sport aérien 19h-20h gymnase #2	École secondaire l'Escale
	St-Mathieu-du-Parc		Viactive activité physique 50 ans et + 9h30-10h30	Centre communautaire
			Butactik en famille (vêtements confortables et espadrilles) 18h20-19h20 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
27 avril	**Louiseville**		Cours de performance Gym Énergie Plus 18h-19h 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
	St-Mathieu-du-Parc		Hockey cosom 18h30-20h30 19h-21h entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
29 avril	**St-Alexis-des-Monts**		Méga Workout en Plein Air Edi de Pretto et Karine Dufresne 14h si pluie Salle Communautaire Inscription avant le vendredi 21 avril	Terrasse Exina
			Yoga et relaxation Edi de Pretto 15h30	Salle communautaire
	St-Paulin		Parkrun circuit sécurisé de 2,5 km. et 5 km. marche et course Départ : 9h	Centre Multi-services Réal-U-Guimond Inscrivez-vous dès maintenant http://www.parkrun.ca/saintpaulin/
	Yamachiche		Atelier main à main (pour tous) Mouvement combinés d'acrobaties et de figures statiques où deux personnes (un porteur et un voltigeur) se tiennent avec la force et l'équilibre du corps. Apporter votre tapis de yoga 10h45-11h45	Gymnase École Omer Jules Desaulniers
	St-Mathieu-du-Parc		Heure du conte et vélo Smothies 10h	Bibliothèque
			Sport jeunesse avec animateur de camp 13h30-15h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
			Badminton 9h-12h	
30 avril	**Yamachiche**		Circuit Bambino (atelier Parent-enfant ou intergénérationnel) développement motricité globale 9h-9h45 : 18 mois à 2 ½ ans 10h-10h45 : 3 à 5 ans	Gymnase École Omer Jules Desaulniers
			PiYo 6-12 ans atelier parent-enfant ou intergénérationnel nouveauté inspiré des mouvements du Pilates et du Yoga. 11h-11h45	

1 mai	**Louiseville**		Cours de groupe Gym Énergie Plus 55 ans + 14h30-15h30 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
	St-Alexis-des-Monts		Conseil municipal collation santé 19h30	Hôtel de ville
	St-Mathieu-du-Parc		Club de marche « les Bottines actives », Départ 13h	Centre communautaire
			Séance du Conseil municipal collation santé 19h	
			Badminton 18h30-21h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
2 mai	**St-Mathieu-du-Parc**		Badminton 18h30-21h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
3 mai	**Louiseville**		Cours de groupe Gym Énergie Plus 55 ans + 10h-11h 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
			Viactive (50 ans et +) Sophie Langlois 9h-10h	Centre Communautaire
4 mai	**Louiseville**		Cours de performance Gym Énergie Plus 18h-19h 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
	St-Alexis-des-Monts		Journée Nationale du sport et de l'activité physique Jouer pour Jouer initiation au tennis ou au baseball 18h30	Complexe Sportif
			Gym suédoise pour tous! Mouvements simples des bras et des jambes 19h	*Endroit à déterminer*
	St-Mathieu-du-Parc		Hockey cosom 18h30-20h30 19h-21h entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
6 mai	**St-Paulin** **St-Alexis-des-Monts** **Yamachiche** **Louiseville** **St-Mathieu-du-Parc**		**MÉGA ÉVÉNEMENT DE COURSE PARKRUN** parcours amical, sécurisé plaisant et chronométré 2,5Km et 5 Km marche et course. Échauffement de groupe Vélos Smoothies Zone WIXX Départ : 9h	Centre multiservices Réal-U-Guimond Inscrivez-vous dès maintenant http://www.parkrun.ca/saintpaulin/
	St-Mathieu-du-Parc		Porte ouverte de la Forge d'ILLmarinen, ferronnerie d'arts par Romain Francès 9h-16h30	Forge d'LLmarinen
			Badminton 9h-12h entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
8 mai	**Louiseville**		Cours de groupe Gym Énergie Plus 55 ans + 14h30-15h30 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
	St-Mathieu-du-Parc		Club de marche « les Bottines actives » Départ 13h	Centre communautaire
			Badminton 18h30-21h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
9 mai	**St-Mathieu-du-Parc**		Badminton 18h30-21h30 entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois
10 mai	**Louiseville**		Cours de groupe Gym Énergie Plus 55 ans + 10h-11h 819 228-8808 Inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
11 mai	**Louiseville**		Cours de performance Gym Énergie Plus 18h-19h 819 228-8808 inscription obligatoire 2 essais gratuits	Gym Énergie Plus
	St-Mathieu-du-Parc		Hockey cosom 18h30-20h30 19h-21h entrée de côté : ch. Déziel	Gymnase École la Tortue des Bois