

# ACTIVITÉS GRATUITES

INTÉRIEURES ET EXTÉRIEURES

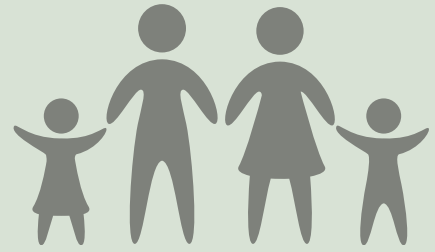
---

Pour tous

[Saint-Calixte](#) | [Facebook](#)



# Enfants et/ou familles



## 1. 71 idées de jeux qui font bouger à l'intérieur et à l'extérieur

- ViFa magazine suggère des activités originales incluant des guides de jeux téléchargeables. C'est le temps de laisser aller votre créativité. Pour découvrir le tout : [71 idées de jeux qui font bouger pour s'amuser en famille | Vifa Magazine](#)

## 2. ViFa

- ViFa est un allié pour la vie familiale, que ce soit pour bouger, manger ou comprendre, le site Internet regorge d'informations pertinentes [Allié de votre vie familiale | Vifa Magazine](#)

## 3. Wixx

- Un répertoire avec plus de 200 activités pour faire bouger les jeunes : [Jeux pour enfants : Joignez-vous à un groupe WIXX](#)





## 1. Le Défi Nordique de ParticipACTION

- Un défi pour bouger en groupe, tout en restant à distance. Vous pouvez créer des équipes et ajouter vos activités via l'application. Un beau moyen de se motiver entre amis ou famille. De plus, il y a plusieurs prix à gagner. Pour vous inscrire, vous devez télécharger l'application ParticipAction, tous les détails se trouvent ici: [application de ParticipACTION | ParticipACTION](#)

## 2. Le défi château de neige

- **AFFICHER VOTRE CRÉATION HIVERNALE.** Le Défi château de neige s'adresse à tous les habitants de la province de Québec. Il n'y a aucune restriction sur l'âge ni sur la ville de résidence. Plusieurs prix sont à gagner. Pour vous inscrire : [Défi Château de neige \(defichateaudeneige.ca\)](#)
- Page facebook de l'événement : [Défi château de neige | Facebook](#)
- **Bonus exclusif aux citoyens de Saint-Calixte:** Envoyez nous la photo de votre château de neige par courriel en mentionnant votre nom et adresse postale et courez la chance de remporter un laissé passer pour 2 adultes et 2 enfants au Familizoo de Saint-Calixte. Les photos seront affichées sur la page Facebook de la municipalité.
- Envoyez-nous votre photo par courriel, avant le 8 mars, à l'adresse suivante: [loisirs@mscalixte.qc.ca](mailto:loisirs@mscalixte.qc.ca)



## 3. Patinage libre

- Au parc Céline Gaudet (25, rue Antoine Mantha). Rappel des mesures sanitaires : [Facebook](#) / Patinage intérieur ([Complexe JC Perreault](#)).

## 4. Sentiers de raquettes

- Au parc Céline Gaudet (25, rue Antoine Mantha), situés derrière le terrain de tennis. Idéal pour s'initier à ce sport. Sentiers faciles dont la durée est de 20 à 30 minutes selon la vitesse de marche. Parfait également pour aller marcher sur l'heure du dîner.

## 5. Yoga

- Le site Tougo (anciennement défi santé) propose une initiation au yoga d'une durée d'environ 20 minutes. Initiation avec la professeure Marie-Josée Rioux. Cette vidéo est gracieusement offerte par Mon Yoga Virtuel : [Initiation au yoga | TOUGO \(montougo.ca\)](#).

## 6. Méditation

- Pour «calmer votre mental» en peu de temps, le site Tougo propose une introduction à la méditation offerte par Mon Yoga Virtuel. Facilement intégrable dans votre journée, cet exercice ne demande aucune expérience et se pratique sur une chaise. [Introduction à la méditation | TOUGO \(montougo.ca\)](#).



## 7. Cardio express

- Vous manquez de temps pour bouger? La kinésiologue Claudia Labrosse propose dans ce court vidéo un entraînement cardio express à faire dans le confort de votre salon. [Cardio express en 5 exercices | TOUGO \(montougo.ca\)](#)

## 8. La marche

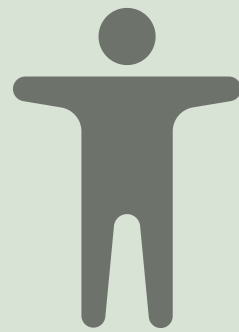
- La marche est un sport facilement accessible et elle peut être adaptée à tous! Voici un article intéressant sur les bienfaits de prendre des marches pour améliorer son cardio : [Marcher, c'est bon pour le cardio! | TOUGO \(montougo.ca\)](#)

## 9. Pour bouger plus, manger mieux et se sentir bien

- Découvrez le site [Des habitudes santé que vous aimerez | TOUGO \(montougo.ca\)](#), une panoplie de dossiers sont disponibles gratuitement. Et ne manquez pas en avril, notre programmation spéciale TOUGO.

## 10. Spectacles virtuels

- La boîte à chanson 2 Pierrots qui a malheureusement fermée en décembre, offre gratuitement des «lives Facebook» pour vous divertir. Pour tous les détails: [2Pierrots | Facebook](#)



## 1. MOVE 50 +

- Move 50+ est une plateforme interactive regroupant une variété de capsules vidéos d'entraînement et d'articles d'informations santé spécialement conçus pour les besoins des 50 ans et +, sans contrainte, dans le confort de votre foyer. Source : [À propos - Move 50+ \(move50plus.ca\)](#)
- Pour découvrir la plateforme : [Move 50+ - Mon objectif Vieillir en forme \(move50plus.ca\)](#)

## 2. Fille active

- Entraînement, trucs et recettes : [Ta séance d'entraînement - Fillactive](#)

*Amusez-vous!*