

# TOU GO à Saint-Calixte

## AVRIL 2021



TOUT AU LONG DU MOIS, VOUS TROUVEREZ DES FAÇONS D'ADOPTER DE SAINES HABITUDES DE VIE EN CONSULTANT RÉGULIÈREMENT NOS PAGES.

[WWW.SAINT-CALIXTE.CA](http://WWW.SAINT-CALIXTE.CA)  
[WWW.FACEBOOK.COM/STCALIXTE](http://WWW.FACEBOOK.COM/STCALIXTE)

D	L	M	M	J	V	S
4 LA MARCHE CHOCOLATÉE	5 LA MARCHE CHOCOLATÉE	6	7 DJAMBOOLA	1	2 LA MARCHE CHOCOLATÉE	3 LA MARCHE CHOCOLATÉE
11	12 YOGA	13	14 DJAMBOOLA	8	9	10
18	19 ZUMBA	20	21 DJAMBOOLA	15	16 ZUMBA	17
25	26	27 YOGA	28 DJAMBOOLA	22 ZUMBA	23	24

2  
RENDEZ-VOUS  
ACTIF TOUGO

### CONCOURS TOUGO À SAINT-CALIXTE

Durant tout le mois d'avril, envoyez des photos de vous et/ou votre famille qui représentent l'une de ces saines habitudes de vie : MANGER MIEUX, BOUGER PLUS, SE SENTIR BIEN. Une participation par jour. Pour des participations supplémentaires, prenez-part aux activités de la programmation ci-dessus. Envoyez vos photos à l'adresse suivante : [cbellerose.loisirs@gmail.com](mailto:cbellerose.loisirs@gmail.com). Le tirage se fera le 3 mai 2021 et les noms des gagnants seront affichés sur la page Facebook de la municipalité.

### MERCI À :



### DÉTAILS DES ACTIVITÉS

#### LA MARCHÉ CHOCOLATÉE

Activité familiale en plein-air durant laquelle vous êtes invités à parcourir les rues de la municipalité tout en répondant aux questions du formulaire de la marche pour courir la chance de gagner un prix chocolaté!

Le formulaire sera distribué dans les écoles et sera disponible en ligne (Facebook et site Web de la municipalité) à partir du 2 avril.

#### DJAMBOOLA

19 H À 19 H 45

Cours d'essai GRATUIT! Le Djamboola Fitness est un type de cardio-danse en pleine expansion. Venez bouger au rythme des musiques africaines, caraïbéennes et plusieurs autres.

#### YOGA

12 AVRIL : 8 H 30 À 9 H 30

27 AVRIL : 19 H 30 À 20 H 30

Cours d'essai GRATUIT! Introduction au Yoga : le thème sera différent pour les 2 séances.

#### ZUMBA

19 H À 19 H 45

Cours d'essai GRATUIT! Venez bouger au rythme de la musique latino-américaine et autres musiques du monde.

#### RDV ACTIF TOUGO

10 H 30 À 11 H 15

L'équipe de Cardio Plein Air offrira gratuitement un entraînement de 45 minutes sous forme de Facebook Live pour faire bouger le Québec à l'unisson!

**À NOTER :** LES ACTIVITÉS SE FERONT DE MANIÈRE VIRTUELLE. UN LIEN SERA DÉPOSÉ SUR LA PAGE FACEBOOK DE LA MUNICIPALITÉ 15 MINUTES AVANT LE DÉBUT DU COURS. AUCUNE INSCRIPTION REQUISE.

### ACTIVITÉS INDÉPENDANTES

MARCHE ACTIVE : Nous vous encourageons à prendre une pause santé sur l'heure du dîner et desaluer tous les marcheurs que vous croiserez.

SPORT LIBRE : Parc Céline Gaudet

PATINAGE LIBRE : Complexe JC Perrault

<https://www.complexejcperreault.com/sports/patinage-libre>

BAIN LIBRE : Piscine de Saint-Lin Laurentides - inscription requise :

<https://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/Programme/Index>