

Défi Santé

5|30|Équilibre

Inscrivez-vous avant le
1^{er} mars au defisante.ca !

Une occasion **UNIQUE** de vous mettre en forme
La **Ville de Lachute** vous encourage à relever le défi !

Du 1^{er} mars au 11 avril 2012

Manger 5 portions de fruits et légumes par jour
Faire 30 minutes d'activité physique par jour,
au minimum 5 jours par semaine

Nager à la piscine

École polyvalente Lavigne

Horaire des bains
libres au

ville.lachute.qc.ca

Marcher en groupe

Lundi, mercredi et vendredi,
de 12 h 20 à 12 h 50
Mardi et jeudi, de 18 h 30 à 19 h

Détails au
ville.lachute.qc.ca

Patiner à l'aréna Pierre-Pagé—Kevin-Lowe

Horaire du patinage
et du hockey libres au

ville.lachute.qc.ca



Ville de Lachute

Info : 450 562-3781, poste 246

Et que ça bouge !