Devenez champion de votre santé en relevant le *Défi Santé*!

En solo, en famille ou en équipe, inscrivez-vous à DefiSante.ca jusqu'au 1er mars.

Le *Défi Santé 5/30 Équilibre*, c'est 6 semaines de motivation pour améliorer vos habitudes de vie! Du 1er mars au 11 avril 2015, vous êtes invité à devenir champion de votre santé en visant l'atteinte de 3 objectifs : manger mieux, bouger plus et prendre une pause afin d'avoir un meilleur équilibre de vie. En plus d'obtenir du soutien gratuit, dont la nouvelle application Web exclusive, vous courez la chance de gagner l'un des nombreux prix offerts!

Participez aux activités gratuites du *Défi Santé* à Sherbrooke.

Programmation 2015		
DATES	**ACTIVITÉS**	**LIEU**
Samedi 28 février **Dès 19 h** pour les partisans ayant assistés à la partie **de 19 h 30 à 20 h pour tous !**	**PATIN LIBRE** **en compagnie des joueurs du PHOENIX de Sherbrooke**	**Palais des Sports Léopold-Drolet** 360, rue du Cégep
Samedi 7 mars de 13 h 30 à 15 h 30	**RANDONNÉE EN RAQUETTES** Organisée par les Scouts de l'Érable Prêt de raquettes disponible sur réservation à : sherbouge@ville.sherbrooke.qc.ca Animation, chocolat chaud et plus!	**parc Lucien-Blanchard** Accès par la rue Cabana
Dimanche 8 mars de 12 h 45 à 16 h	**GLISSADE** (selon les accumulations de neige) Venez vous amusez en famille sur les pentes du parc Victoria Animation, collations santé et plaisir!	**parc Victoria** près de l'ancienne petite ferme au bout du sentier
Samedi 14 mars de 13 h à 15 h	**ATELIER DE CUISINE SANTÉ** Organisé par la cuisine collective Le Blé d'Or de Sherbrooke Inscriptions obligatoires au (819) 820-1231 ou info@lebledor.org	**Le Blé d'Or** 1765, rue Belvédère Sud au coin de la rue Sara
Samedi 21 mars de 13 h à 15 h		**Au IGA Extra Sherbrooke** 3950, rue King Ouest
Dimanche 22 mars de 13 h 30 à 15 h	**MÉGA YOGA** **avec Mme Lyne St-Roch** **comme professeure invitée** Inscriptions obligatoires à : sherbouge@ville.sherbrooke.qc.ca Apportez votre tapis de yoga Prix de présence et plus! Prix : contribution volontaire	**Centre sportif du Campus principal** **Pavillon Univestrie** Université de Sherbrooke 2500, boulevard de l'Université Stationnement gratuit Accès aux vestiaires Gymnase # 2
Samedi 28 mars de 8 h 30 à 9 h 30	**MARCHE ACTIVE MATINALE** Organisée par l'organisme Mardis Actifs Animation et plus!	**Lac des Nations** **Départ du Pavillon Armand-Nadeau du parc Jacques-Cartier**
Samedi 11 avril de 9 h à midi	**Initiation au GÉOCACHING** Organisée par **Géocaching Sherbrooke** Inscriptions obligatoires sur leur site Internet Vous n'avez pas besoin de posséder un GPS de randonnée ou un téléphone intelligent pour participer à l'initiation.	**Pavillon Armand-Nadeau du parc Jacques-Cartier** Volet théorique (au pavillon) et volet pratique (à l'extérieur)

Manger au moins **5 portions** de fruits et légumes par jour

Bouger au moins **30 minutes** par jour

Prendre une pause pour avoir un meilleur **équilibre de vie**