



DÉFI BOUGER EN CŒUR 2021 (13^e édition)

28 jours pour acquérir de meilleures habitudes de vie !

1^{er} au 29 mai 2022

« LA MOTIVATION VOUS FAIT COMMENCER, L'HABITUDE VOUS FAIT CONTINUER! »

OBJECTIF

Améliorer ma santé générale par l'atteinte d'objectifs personnels d'intégration d'activités physiques

INSCRIPTION

3 VOLETS D'INSCRIPTION POUR REJOINDRE TOUT LE MONDE !

- **INDIVIDUEL** : 25 \$
- **FAMILIAL** (2 adultes + enfants moins de 18 ans) : 50 \$
- **GROUPES DE 10 D'AMIS OU DE COLLÈGUES DE TRAVAIL** : 150 \$ / groupe (15 \$ / personne additionnelle)

L'INSCRIPTION COMPREND :

- 1) L'adhésion d'un an (2022-2023) comme membre du Club Bon Cœur avec tous les avantages
- 2) Le *Carnet de suivi quotidien* pour comptabiliser le temps passé et /ou les pas effectués lors de la pratique de vos activités physiques quotidiennes
- 3) Consultation et conseils du kinésologue
- 4) La participation au tirage de plus de 3 000 \$ en prix (date du tirage à préciser)

Comment relever le défi avec succès ?

1. Remplir votre *Carnet de suivi quotidien* du temps accordé et /ou des pas effectués lors de la pratique d'activité physique à chaque jour.
2. *Pour favoriser la santé, les adultes âgés de 18 et plus devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes* (Selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique). Allez-y à votre rythme! Si cette recommandation vous paraît être trop ou pas assez, communiquez avec notre kinésologue, Mathieu Brillon. On peut vous aider!
3. **Retour de votre *Carnet de suivi quotidien* : avant le 6 juin. Son retour fait foi de votre participation au Défi et de votre éligibilité au tirage.** Le faire par courriel ou Messenger (numérisation des fiches, photo ou retranscription) ou dans le casier du Club à l'accueil de Maison-Mère (selon les heures d'ouverture). Dans les entreprises : remettre le carnet à la personne responsable qui se chargera de l'acheminement. Un prix spécial sera attribué parmi les participants ayant fait paraître sur Facebook au moins une photo ou une vidéo d'eux en action avec la mention « *Je participe activement au Défi Bouger en Cœur!* ».

Communiquez avec nous au 418-240-9999 ou par courriel à clubboncoeur@gmail.com