



DÉFI BOUGER EN CŒUR 2023 (14^e édition)

28 jours pour acquérir de meilleures habitudes de vie !

1^{er} au 28 mai 2023

« 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** : 20 \$ / pers.
- **FAMILIAL** (2 adultes + enfants moins de 18 ans) : 40 \$
- **GROUPES DE 10 et + D'AMIS OU DE COLLÈGUES DE TRAVAIL** : 15 \$ / personne

L'INSCRIPTION COMPREND :

- 1) L'adhésion d'un an (2023-2024) comme membre du Club Bon Cœur avec tous les avantages (Volet individuel seulement)
- 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) Conseils du kinésiologue
- 4) La participation au tirage de plus de 3 000 \$ en prix (tirage lors de l'événement Cœur sur le Monde)

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 kinésiologue. On peut vous aider!
3. **Retour de votre *Carnet de suivi quotidien* : avant le 13 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.

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