

UN DÉFI POUR LES GENS DE



ST-ÉMILE, NAMUR ET LAC DES PLAGES

BOUGER POURRAIT ÊTRE PAYANT \$\$

Le Club de marche LES « PAS » d'AMIS En collaboration

avec les municipalités de ST-ÉMILE, NAMUR ET LAC DES PLAGES **Lance le**

DÉFI des CUBES ÉNERGIES

QUAND ? Tout le mois **d'octobre**

LE BUT ?

BOUGER LE PLUS POSSIBLE AFIN D'ACCUMULER DES CUBES ÉNERGIE !

15 MINUTES DE CARDIO = 1 CUBE ÉNERGIE

***PRIX DE PARTICIPATION... \$\$**

QUEL SERA VOTRE DÉFI ? **MINIMUM :1 cube/jour**

Inscription GRATUITE LOUISE AU 819-426-2116

Les médecins le recommandent

« **BOUGEZ LE PLUS POSSIBLE** »

Le défi Pierre Lavoie et **les CUBES ÉNERGIES.**

C'est un défi personnel.

Le but : se fixer un défi (cubes énergies) par jour et respecter ce défi jusqu'à la fin OCTOBRE.

COMMENT : 1 cube énergie correspond à 15 minutes d'activité physique augmentant notre rythme cardiaque.

(Marche, danse, yoga, jogging, conditionnement physique, corder du bois, etc.)

1^{ère} __Tu te fixes un objectif journalier. Ex. : 2 cubes par jour.

2^e __Tu dois garder ta moyenne. Si tu ne fais pas ton défi une journée tu dois récupérer les cubes perdus dans ta semaine.

3^e __Si tu fais participer une personne à un exercice, tu accumules ses cubes.

INSCRIPTION... Louise Boudreault 819 426 2116

Don de 2\$ qui ira à la fondation Pierre Lavoie pour les enfants atteints « d'ACIDOSE LACTIQUE ». POSSIBILITÉ de participer au DÉFI Pierre Lavoie le 22 oct. à Papineauville.

Nous appeler ou s'inscrire sur le site directement :

CLASSEMENT __CUBE de BRONZE.....J'ai réussi mon défi

__CUBE D'ARGENT.....J'ai accumulé entre 200 et 300 cubes

__CUBE D'ORJ'ai accumulé plus de 300 cubes.



On fêtera nos réussites avec une rencontre au début décembre...(repas et PRIX) informations à suivre.

NOM.....Village.....

Mon DÉFI PERSONNEL EST ___cubes/jour

OCTOBRE 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	SEMAINE
1							
		31	1 ^{er} nov.				

TOTAL DES CUBES _____

CLASSEMENT

__CUBE DE BRONZE...J'ai réussi mon défi

__CUBE D'ARGENT... J'ai entre 200 et 300 cubes

__CUBE D'OR... J'ai accumulé PLUS de 300 cubes

**On fêtera nos réussites vendredi le 14
décembre (dîner de NOËL et tirage des prix)**

À suivre sur notre page FACEBOOK (Les PAS d'AMIS)