



L'ÉPIPHANIE DOIT CONSERVER SON TITRE DE CHAMPION DANS LANAUDIÈRE

Comme à chaque année, nous sollicitons votre collaboration afin de passer le mot à vos membres afin de s'inscrire au Défi 5/30.

Partout au Québec, l'heure est au Défi !, Celui du **Défi Santé 5/30** se veut une occasion unique pour petits et grands de découvrir le plaisir de bouger plus et de manger mieux.

Le Défi Santé c'est surtout, apprivoiser de saines habitudes de vie en posant au quotidien des gestes concrets à son rythme et selon ses goûts... et dans le plaisir !

Pendant 6 semaines, du 31 mars au 11 mai, les participants du Défi 5/30 s'engagent à

- Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (objectif 5)
- Bouger au moins 30 minutes par jour (objectif 30), au minimum 5 jours par semaine

Le Service des loisirs et de la culture désire encourager les résidents de la ville et de la paroisse de L'Épiphanie à participer à ce grand événement. On vous invite donc à utiliser les parcs, aires de patinage et autres équipements mis à votre disposition. De plus, afin de favoriser davantage la pratique de l'activité physique, il offrira du 4 avril au 5 mai, des périodes gratuites de badminton tous les après-midi du lundi au jeudi. Pour ces activités, il sera cependant nécessaire de réserver.

Dans Lanaudière, en 2011, 2013 et 2015, c'est à L'Épiphanie qu'on a enregistré le meilleur taux de participation de ses citoyens au Défi Santé dans les municipalités de 5000 habitants et plus. Félicitations et Bravo à tous nos citoyens qui y ont participé et faisons en sorte de conserver notre titre en 2016.

Inscrivez-vous à defisante.ca **avant le 31 mars 2016**

Passez à l'action pour votre santé et votre bien-être...