



Hôtel de Ville
1370, rue Notre-Dame
Lavaltrie (Québec) J5T 1M5

Tél. : 450 586-2921
mairie@ville.lavaltrie.qc.ca
www.ville.lavaltrie.qc.ca

COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

Défi Santé 2016 : Lavaltrie offre un large éventail d'activités gratuites à sa population !

Lavaltrie, le 16 mars 2016 — Être actif, bien manger et prendre soin de soi sont les principes de base d'une saine hygiène de vie. Ceux-ci forment également les trois catégories qui composent le Défi Santé, auquel la Ville de Lavaltrie est bien fière de participer depuis sept ans ! L'année dernière, Lavaltrie s'est mérité un prix pour son haut taux de participation et vise gagner également en 2016. Fidèle à ses habitudes, le Service des loisirs et des relations à la communauté n'a pas chômé en ce qui concerne la planification d'activités offertes aux Lavaltoises et Lavaltois...

Au total, plus de 175 plages horaires seront disponibles dans six lieux différents, durant la période du Défi Santé, soit du 31 mars au 11 mai ! Pour participer et bénéficier de ces gratuités, il suffit de s'inscrire au Défi Santé, en ligne au www.defisante.ca. Une preuve d'inscription sera demandée sur place. Entraînement de groupe, yoga, hockey cosom, basketball, marathon de lecture à la Bibliothèque municipale, tennis, judo, ne sont que quelques exemples des possibilités qui s'offriront aux gens de Lavaltrie.

Un coupon de participation pour un tirage au sort sera remis pour chaque séance d'activité physique réalisée. À gagner : deux abonnements de trois mois au Vitaforme, comprenant une évaluation de condition physique, une remise de programme personnalisé (valeur de

300 \$ chacun), un mois d'accès illimité chez Cardio Concept (valeur de 100 \$) et quatre crédits de 50 \$ **pour l'inscription aux activités sportives** offertes par la Ville de Lavaltrie.

La programmation complète est accessible via le site Internet de la Ville de Lavaltrie au www.ville.lavaltrie.qc.ca et sera publiée sur Facebook en plus d'être affichée chez les partenaires du Défi Santé de la Ville : Vitaforme, Cardio Concept. Un merci spécial à Fung Loy Kok, Tai chi Taoïsme Joliette, Yves Forget (professeur de tennis) et Suzie Fontaine (entraîneur de zumba).

- 30 -

Source : Elise Thériault, agente de communication
Ville de Lavaltrie
450 586-2921, poste 2219
etheriault@ville.lavaltrie.qc.ca