

## L'ISLET RELÈVE LE DÉFI SANTÉ !



**Objectif 5**

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



**Objectif 30**

Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!



**Objectif Équilibre**

Prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie

6 SEMAINES DE MOTIVATION POUR AMÉLIORER SES HABITUDES DE VIE, DU 30 MARS AU 10 MAI 2017.

*En équipe ...*



*En famille ...*



*En solo ...*



**Prêt à relever le défi ? Surveillez notre programmation et bougez avec nous !**