

L'ISLET RELEVÉ 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 !