
La Municipalité de Val-David invite ses citoyens à relever le Défi Santé 2020

Val-David, 8 mars 2020

Les saines habitudes de vie, une priorité à Val-David!

Participer au *Défi Santé* va de soi pour Val-David qui se donne la mission d'encourager les saines habitudes de vie. « *C'est une priorité d'investir et d'offrir un environnement, des services et des activités afin que les citoyens, des plus petits aux plus grands, puissent investir facilement et simplement dans leur santé. Nous pouvons être fiers de prendre soin de nous et de notre bien-être collectif!* », souligne la mairesse, Kathy Poulin.



La Municipalité convie ses citoyens à relever le Mois Défi Santé

C'est donc avec enthousiasme que la Municipalité convie ses citoyens à participer au Mois Défi Santé du 1^{er} au 30 avril. Avec la venue du printemps, l'occasion est parfaite pour réveiller ou apprivoiser de nouveaux réflexes santé! Le défi consiste à manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre au quotidien afin de favoriser une santé physique et mentale. En s'inscrivant sur le site defisante.ca, les participants reçoivent des recettes trucs et conseils en plus de bénéficier d'offres exclusives et d'une multitude de prix à gagner d'une valeur de 10 000 \$.

Le Défi Santé à Val-David

Au village, la Municipalité encourage ses citoyens à venir bouger à leur rythme et dans le plaisir en participant aux activités gratuites organisées pour le Défi :

- **Les marches actives du mardi pour les 50 ans et +**
Marche d'une durée d'une heure ou deux.
Départs du parc Léonidas-Dufresne (petite gare) | 10 h | tous les mardis du mois d'avril
Aucune réservation requise, il suffit de se présenter sur place.
Information sur la page Facebook : Plein air Val-David
- **Entraînement sur banc de parc avec Angela Montemiglio – pour tous**
Parc Léonidas-Dufresne (petite gare) | 10 h 30 à midi | dimanche 26 avril
Information : Service loisirs et culture à projets@valdavid.com | 819 324-5678, poste 4248

De plus, c'est le moment des inscriptions pour les nombreuses activités de loisirs offertes par la Municipalité pour amorcer le printemps avec vitalité. La programmation est disponible sur le site valdavid.com. Inscriptions en ligne et au Service loisirs et culture situé au 2490, rue de l'Église, Val-David.

Sans oublier le Parc régional Val-David-Val-Morin et le Parc linéaire Le P'tit Train du Nord qui offrent des paysages magnifiques pour pratiquer différentes activités de plein air.

Avoir de bonnes habitudes de vie, les acquérir, les maintenir, ça commence par un premier pas! Voici l'occasion : seul, en famille ou en équipe, prenez le départ et inscrivez-vous à DefiSante.ca.

-30-

Municipalité du Village de Val-David
Service des communications
communications@valdavid.com
819 324-5678, poste 4249