



Défi Santé

Communiqué
Pour diffusion immédiate

La Municipalité de Val-David invite ses citoyens à relever le *Défi Santé* 2019!

Val-David, 15 mars 2019,

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

Les saines habitudes de vie font partie intégrante de l'ADN de Val-David. Elles sont favorisées par les nombreuses activités de plein air qu'offre l'architecture naturelle du village, les multiples initiatives qui visent la saine alimentation et la programmation exceptionnelle d'activités de loisirs et de bien-être offerte par la Municipalité.

Participer au volet *Municipalités et familles du Défi Santé* va de soi pour Val-David qui se donne la mission de promouvoir un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation qui agit directement sur la qualité de vie de ses citoyens.

La Municipalité convie ses citoyens à relever le Défi

En ce sens, la Municipalité convie ses citoyens à relever le *Défi Santé* du 1^{er} au 30 avril. Une formule motivante et non compétitive pour encourager petits et grands à poser des gestes simples pendant 1 mois pour atteindre 3 objectifs qui favoriseront la santé physique et mentale. Bien-être et énergie en prime!

S'inscrire c'est obtenir du soutien gratuit, des offres exclusives et à des prix à gagner dont 1 an d'épicerie chez IGA : DefiSante.ca



Le *Défi Santé* à Val-David

Dans le cadre du *Défi Santé*, la Municipalité s'allie à Cardio Plein air et Circuit vitalité afin d'offrir des activités gratuites à ses citoyens qui désirent venir bouger à leur rythme dans le plaisir!

- **Les marches actives du mardi pour les 50 ans et + (en collaboration avec Circuit vitalité)**
Départs du parc Léonidas Dufresne | 10 h | tous les mardis du mois d'avril
- **Rendez-vous Défi Santé : 60 minutes d'entraînement pour tous**
Place publique de Val-David | 10h15 | dimanche 14 avril
- **Entraînement sur banc de parc avec Angela Montemiglio (en collaboration avec Circuit vitalité)**
Parc Léonidas-Dufresne | 10 h | dimanche 28 avril

En plus de ces activités, il est facile et surtout agréable de venir pratiquer son activité favorite dans le Parc régional ou sur le Parc linéaire qui offrent un paysage magnifique, source incontestable de bien-être!

« C'est une priorité d'offrir un environnement, des services et des activités pour que tous les citoyens, des plus petits aux plus grands, puissent investir facilement et simplement dans leur santé. Avec nos partenaires, nous proposons une programmation remarquable. Et c'est gagnant : les gens participent et entraînent leurs proches à le faire. Je vous invite à continuer, à entraîner vos proches à vous accompagner et à vous dépasser! Nous pouvons être fiers de prendre soin de nous et de notre bien-être collectif! », souligne la mairesse, Kathy Poulin.

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

- 30 -

Source : Julie Duval
Service des communications
Village de Val-David
819 324-5678, poste 4249
communications@valdavid.com