

Petite-Patrie en Forme - Activités gratuites offertes dans le cadre du Défi Santé 5/30 Équilibre 2014

* Ces activités pourraient être photographiées ou filmées, cela à des fins promotionnelles par Petite-Patrie en Forme

Une initiative de:



Rendue possible grâce au soutien de:



Dans le cadre du Défi Santé:



En collaboration avec:



MARS 2014

SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>1</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 11h, 13h ou 16h</p> <p>---</p> <p>Randonnée en famille Mont-Royal 11h à La Place des Enfants</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p>	<p>4</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p>	<p>5</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique Lancement 14h 17h-17h45</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p>	<p>6</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p>	<p>7</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 18h30</p> <p>---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Chateaubriand-StVallier- Bélanger-St-Zotique 17h-18h30</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p>
<p>8</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 11h, 13h ou 16h</p>	<p>9</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Chateaubriand-StVallier- Bélanger-St-Zotique 10h-11h30</p>	<p>10</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 17h45</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p> <p>---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>	<p>11</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p> <p>---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>	<p>12</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 17h45</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p> <p>---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>	<p>13</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p> <p>---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>	<p>14</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 18h30</p> <p>---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Chateaubriand-StVallier- Bélanger-St-Zotique 17h-18h30</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p> <p>---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>

MARS 2014

SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>15</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 11h, 13h ou 16h</p>	<p>16</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Chateaubriand-StVallier- Bélanger-St-Zotique 10h-11h30</p>	<p>17</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h ---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 17h45 ---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h ---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15 ---</p> <p>NutriSport* École Père-Marquette Réservé aux élèves Voir horaires de l'école</p>	<p>18</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h ---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h ---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15 ---</p> <p>NutriSport* École Père-Marquette Réservé aux élèves Voir horaires de l'école</p>	<p>19</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h ---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 17h45 ---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h ---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15 ---</p> <p>NutriSport* École Père-Marquette Réservé aux élèves Voir horaires de l'école</p>	<p>20</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h ---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h ---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>	<p>21</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h ---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 18h30 ---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Chateaubriand-StVallier- Bélanger-St-Zotique 17h-18h30 ---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h ---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>
<p>22</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 11h, 13h ou 16h</p>	<p>23</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Chateaubriand-StVallier- Bélanger-St-Zotique 10h-11h30</p>	<p>24</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h ---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 17h45 ---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h ---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15 ---</p> <p>Portes ouvertes** Centre Père-Marquette 17h à 20h30</p>	<p>25</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h ---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h ---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15 ---</p> <p>Portes ouvertes** Centre Père-Marquette 17h à 20h30</p>	<p>26</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h ---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 17h45 ---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h ---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15 ---</p> <p>Portes ouvertes** Centre Père-Marquette 17h à 20h30</p>	<p>27</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h ---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h ---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15 ---</p> <p>Portes ouvertes** Centre Père-Marquette 17h à 20h30</p>	<p>28</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h ---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 18h30 ---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Chateaubriand-StVallier- Bélanger-St-Zotique 17h-18h30 ---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h ---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15 ---</p> <p>Portes ouvertes** Centre Père-Marquette 14h30 à 19h30</p>

MARS 2014						
SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
29 En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 11h, 13h ou 16h --- Piscine en famille Piscine de Rivière des Prairies 10h à La Place des Enfants	30 Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Chateaubriand-StVallier- Bélanger-St-Zotique 10h-11h30	31 En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h --- Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 17h45 --- Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h --- Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15				

AVRIL 2014						
SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			<p>1</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p> <p>---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>	<p>2</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 17h45</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p> <p>---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>	<p>3</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p> <p>---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>	<p>4</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 18h30</p> <p>---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Chateaubriand-StVallier- Bélanger-St-Zotique 17h-18h30</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p> <p>---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>
<p>5</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rivé 30 minutes exercices Collation santé 11h, 13h ou 16h</p>	<p>6</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Chateaubriand-StVallier- Bélanger-St-Zotique 10h-11h30</p>	<p>7</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 17h45</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p> <p>---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>	<p>8</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p> <p>---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>	<p>9</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 17h45</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p> <p>---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>	<p>10</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p> <p>---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>	<p>11</p> <p>En forme au jour le jour Centre N A Rive 30 minutes exercices Collation santé 12h ou 17h</p> <p>---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Fabre-Marquette- Bélanger-St-Zotique 17h à 18h30</p> <p>---</p> <p>Ma ruelle, j'y bouge Ruelle Chateaubriand-StVallier- Bélanger-St-Zotique 17h-18h30</p> <p>---</p> <p>Prépare ta collations santé La Place des Enfants 15h20-16h</p> <p>---</p> <p>Je bouge mon midi* École Père-Marquette 12h35-13h15</p>

Inscriptions aux activités et renseignements:

Centre N A Rive	6971 St Denis	514 271-2157	http://www.centrenarive.com/
Centre Père-Marquette	1600 rue Drucourt	514 872-8705	http://www.centreperemarquette.ca/
La Place des Enfants	6651 Boulevard St-Laurent	514 277-6132	http://www.laplacedesenfants.com/
École Père-Marquette	6030 rue marquette	514 596-4128 *7937	http://pere-marquette.csdm.ca/

* Je bouge mon midi + Nutrisport- Voir les horaires et activités sur le site Internet <http://pere-marquette.csdm.ca/>

**Portes ouvertes Centre Père-Marquette - Voir les horaires et activités sur le site Internet <http://www.centreperemarquette.ca/>

++Suivez-nous sur notre page [facebook.com/PetitePatrieEnForme](https://www.facebook.com/PetitePatrieEnForme)