



Municipalité	Date	Heure	Activités	Endroit
Cap-Santé	Mercredi 5 avril	18 h 15	Marche	Départ du stationnement de l'école du Bon-Pasteur
	Samedi 15 avril	9 h	Parcours moteur et recette animé par le camp de jour Nous cuisinerons des chocolats «santé». Animation de Pâques	Maison des générations
	Mercredi 19 avril	18 h 15	Cardio plein air adulte	Départ du stationnement de l'école du Bon-Pasteur
	Dimanche 23 avril	9 h 30	Cardio famille et danse en ligne + collation santé et prix de présence	Maison des générations
	Cap-Santé vous offre une pléiade d'activités 5 jours/semaine tout au long du <i>Défi Santé</i> . Consultez le <a href="http://www.capsante.qc.ca">www.capsante.qc.ca</a> pour connaître toutes les activités auxquelles vous pourriez participer pour atteindre vos objectifs.			
Deschambault-Grondines	Samedi 6 mai (activité remise au 7 mai en cas de pluie)	10 h	Cardio-Famille à l'extérieur. Bienvenue aux familles, enfants et poussettes ! ** Organisé par la famille porte-parole du Défi santé intermunicipal de Portneuf 2017**	Sentier d'entraînement urbain Route 138, secteur Grondines (en face du Presbytère)
Donnacona	Tous les mardis	19 h (débutant) 19h30 (interm.)	Entraînement pour débutants et intermédiaires	Départ de l'aréna
	Jeudi 30 mars	19 h à 22 h	Tennis libre	Gymnase simple, École secondaire
	Lundi 10 avril	19 h à 21 h 45	Badminton libre	Gymnase double, École secondaire
	Mardi 18 avril	19 h à 22 h	Volleyball libre	Gymnase double, École secondaire
	Mercredi 26 avril	19 h à 22 h	Pickelball	Gymnase de l'école secondaire
	Samedi 6 mai	9 h à 10 h	Cardio-famille	Parc Donnacona
	Pour plus de détails : <a href="http://www.villededonnacona.com">www.villededonnacona.com</a> ou la page Facebook Loisirs culture Donnacona			



Municipalité	Date	Heure	Activités	Endroit
<b>Neuville</b>	Cours format porte ouverte afin de vous aider à atteindre vos objectifs du Défi Santé! Vous pourrez participer 1 fois par cours offert et vous aurez également la chance de gagner un crédit de 50\$ pour une activité dans la programmation d'automne 2017.* Pour connaître la liste des cours disponibles pour un essai gratuit, communiquez avec Véronique Noël, coordonnatrice des loisirs au 418 876-2280 p. 222 ou par courriel à : vnoel@ville.neuville.qc.ca * Ceux et celles faisant déjà partie du cours sont admissible au concours aussi			
<b>Pont-Rouge</b>	Samedi 1 <sup>er</sup> avril	13 h 30 à 15 h	Bain libre gratuit (preuve de résidence requise)	Complexe Hugues-Lavallée
	Jeudis 6-13-20 et 27 avril	19 h à 20 h	Badminton libre	Complexe Hugues-Lavallée
	Mardi 18 avril De 19 h à 21 h	Conférence sur les potagers gourmands par Johane Boucher Vous aimeriez aménager un potager à la maison? Cette conférence présente les bases des différents types de jardins potagers résidentiels (potagers en contenants, en carrés, conventionnels.) La planification, l'organisation, l'entretien de même qu'une sélection de végétaux et le compagnonnage des plantes y sont abordés. Une occasion de s'informer pour bien partir votre projet ou de varier votre potager actuel.		Centre de plein air Dansereau (50, rue Dansereau)
	Vendredis 28 avril et 5 mai	19 h à 21 h	Volleyball libre	Complexe Hugues-Lavallée
	Dimanches 7 et 14 mai	15 h à 17 h	Tennis libre	Complexe Hugues-Lavallée
	Consultez <a href="http://www.facebook.com/evenementspontrouge">www.facebook.com/evenementspontrouge</a> et le site internet de la Ville de Pont-Rouge pour connaître la programmation complète et les directives et détails de chaque activité.			
<b>Portneuf</b>	Pour connaître toute la programmation des activités de la ville de Portneuf, consultez le site de la municipalité au <a href="http://villedeportneuf.com/wp-content/uploads/2017/03/Programmation-Ville-de-Portneuf-2017-confirm%C3%A9e.pdf">http://villedeportneuf.com/wp-content/uploads/2017/03/Programmation-Ville-de-Portneuf-2017-confirm%C3%A9e.pdf</a> ou communiquez avec votre service des loisirs au 418 286-3844 p. 28 ou par courriel à : loisirs@villedeportneuf.com.			
<b>Saint-Casimir</b>	Dimanche 2 avril (activité remise au samedi 8 avril en cas de pluie)	9 h 30 à 10 h 30	Cardio-poussette avec marche pour tous les âges	Départ de la Salle paroissiale de Saint-Casimir
	Dimanche 9 avril	9 h 30 à 10 h 30	Parcours moteur	Au gymnase de l'école Le Bateau Blanc au 500, boulevard de la Montagne



Municipalité	Date	Heure	Activités	Endroit
Saint-Léonard	Mardi 4 avril	19 h à 20 h	Conférence gratuite « Les bienfaits des légumes printaniers » par Karin Brouillette	Au bureau municipal
	Semaine 2 au 8 avril	Pour chaque demi-heure d'activités inscrites, vous aurez la chance de gagner de très beaux prix ! <b>Nouveauté !</b> Midis actifs de 12 h 30 à 13 h. Venez marcher avec la responsable du Service des loisirs et triplez vos chances de gagner. Inscription à Saint-Léonard 418 337-6741 p. 4		
Saint-Marc-des-Carières	Jeudi 31 mars	18 h à 20 h	Bain libre familial	Piscine de l'école secondaire
	Jeudi 6 avril	19 h	Bain libre dirigé	Piscine de l'école secondaire
	Mercredi 27 avril	À 18 h et à 19 h	Spinning	Local de spinning à l'école secondaire
Saint-Raymond	Vendredi 31 mars	18 h 15	Yoga pour tous avec Anouk Thibault. Inscription 418-337-2202 p.3	Centre multifonctionnel Rolland-Dion
	Samedi 1 <sup>er</sup> avril	14 h à 14 h 30	Cardio famille extérieur avec Valérie Cayer. Inscription 418-337-2202 p.3	Église Saint-Raymond (près du perron)
	Samedi 1 <sup>er</sup> avril	15 h 30 à 16 h	Cardio famille extérieur avec Valérie Cayer. Inscription 418-337-2202 p.3	Église Saint-Raymond (près du perron)
	Mardi 11 avril	18 h	Aéro-danse / Cardio Trampo (28 places) avec Nadine Gauthier. Inscription au 418-337-2202 p.3	Centre multifonctionnel Rolland-Dion
	Lundi 17 avril	13 h	Aéro-danse 50 ans+ avec Nadine Gauthier. Inscription 418-337-2202 p.3	Centre multifonctionnel Rolland-Dion
	Lundi 17 avril	14 h 15	Cardio trampo famille (28 places) avec Nadine Gauthier inscription au 418-337-2202 p.3	Centre multifonctionnel Rolland-Dion
	Mardi 18 avril	18 h	Spinning avec Dominic Drolet. Inscription 418-337-2202 p.3	Salle du Pont-Tessier
	Mardi 18 avril	19 h	Spinning avec Dominic Drolet. Inscription 418-337-2202 p.3	Salle du Pont-Tessier
	22 avril	10 h à 16 h	Spinning, tous nos entraîneurs. Possibilité de s'y joindre durant la journée. Plusieurs prix de participation.	Aréna Saint-Raymond (Salon Nature Portneuf)
	22 avril	13 h	Cardio Trampo	Aréna Saint-Raymond (Salon Nature Portneuf)
Saint-Thuribe	Mercredis 5-12-19-26 avril; 3 et 10 mai	19 h	Marche familiale	À partir de l'église