

Infolettre

BOUGER À DOMICILE

Pour le mois de mai, choisis ton défi pour bouger!



ACCUMULE UN MAXIMUM DE CUBES!

Défi Cubes énergie pour les enfants du primaire

Bouger le plus possible afin d'accumuler un maximum de Cubes énergie!

15 minutes d'activité physique = 1 Cube énergie!

Inscris-toi [ICI!](#)



BOUGE-TOI L'CUBE!

Un défi pour les ados!

Télécharge l'application « Bouge-toi l'Cube »!

Crée ton profil sur l'appli et accumule les kilomètres parcourus à la course, en vélo ou à la marche!

Plus d'infos [ICI!](#)



LE 2 MAI, CÉLÉBRONS LA JOURNÉE NATIONALE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (JNSAP)

L'URLS du Bas-Saint-Laurent vous invite à découvrir encore plus d'outils et d'idées pour bouger. Vous pourrez aussi vous inscrire à la plateforme Web de la JNSAP et courir la chance de gagner de nombreux prix!

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de la JNSAP qui se trouve [ICI.](#)



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec

