



Activités du mois Mars-Avril 2020

*** également disponible au ***

www.napierville.ca ou www.st-cypriendenapierville.com



Loisirs Napierville & Saint-Cyprien



Date	Activités	Endroits	Heure	Remarques
2 au 6 mars	La relâche aux loisirs	Consulter l'horaire de la relâche déjà envoyé par la poste ou sur notre page Facebook		
Dès le 9 mars	Inscription CLUB DE SOCCER Napierville	En ligne ou en personne au chalet des loisirs		Pour s'inscrire en ligne aller sur le site web de la ligue de soccer de la frontière. www.liguedesoccerdelafrontiere.com/
20 mars	Soiree Biere et Blues Spectacle de Brian Tyler (La voix 2013)	Centre communautaire	18h30	Dégustation de bière de microbrasserie (Achat de jetons) Billet : 30\$ (18 ans et plus)
23 mars	Début des inscriptions pour le Défi des Trotteurs	L'événement aura lieu le samedi 23 mai 2020. Distance de 500m, 1 km, 2,5 km, 6 km, 10 km et 15 km ! Nouveauté : Défi des entreprises : Course à relais, 3 participants sur 15 km! Inscription sur jikko.ca ou en personne au chalet des loisirs.		
3 avril	Soirée récréative des fermières	Centre communautaire	19h	Partie de carte et jeux de société Coût d'entrée : Adulte : 10\$ Enfant : 5\$
4 avril	Fête de Pâques	Hôtel de ville St-Cyprien	13h à 16h	Chasse aux œufs de Pâques 6 ans à 11 ans : 14h 5 ans et moins : 15h (Ferme de Pâques, jeu gonflable, mascotte, tire sur neige, etc.)
13 avril	Début saison DEK Napierville	Site du Dek		Catégorie ouverte : C1, C2, mix récréatif, mix régulier, 40 ans et plus.
18-19 avril	Spectacle CPA	Centre sportif groupe DPJL		Pour informations : France Olivier 450-245-7452
24 avril	Soirée des bénévoles	Centre communautaire		Inscrivez-vous auprès des responsables de votre organisme. En tête d'affiche : Groupe de musique Belle et Bête
21-26 avril	Tournoi des familles	Centre sportif groupe DPJL		Pour informations : Christian Gagnon 450-245-7523
<u>Ce qui s'en vient en mai - juin 2020</u>				
23 mai	Souper des Lions	Centre communautaire		
23 mai	Défi des Trotteurs	Hôtel de ville de Saint-Cyprien		
6 juin	CAAF Louis-Cyr	Hôtel de ville de Saint-Cyprien		
21 juin	Début du camp de jour	Chalet des loisirs		
23 et 24 juin	Fête Nationale	Chalet des loisirs		

Pour de l'informations :

Contactez-nous : Gérard, Thomas, Sylvie : 450-245-3983

Écrivez-nous : Gérard : glaplante@napierville.ca Thomas : tlaplante@napierville.ca

Sylvie : sbergeron@napierville.ca

Visitez-nous www.napierville.ca ou au www.st-cypriendenapierville.com

Pour les plus récentes mises à jour, joignez-vous à nous sur Facebook :
Loisirs Napierville Saint-Cyprien

Horaire du patin et hockey libre au
Centre sportif régional Groupe DPJL Mars-Avril 2020

JOURNÉE	DATE	HEURE	ACTIVITÉ	INFO
Lundi au vendredi	2 au 6 mars	Consulter l'horaire de la relâche		
MARDI	10, 17, 24, 31 mars 7 et 14 avril	15 h 15 à 15 h 55	Patin libre	Gratuit pour les résidents de Napierville, Saint-Cyprien et les municipalités participantes Pour les autres: Enfants et âge d'or : 1 \$ Adultes : 2 \$
		15 h 55 à 16 h 30	Hockey libre	
VENDREDI	13, 20, 27 mars 3 et 10 avril	15h45 à 16 h 50	Hockey libre	
DIMANCHE	1, 8, 15, 22, 29 mars 5 et 12 avril	13 h 30 à 14 h 20	Patin libre	
Congé scolaire				
JOURNÉE	DATE	HEURE	ACTIVITÉ	
Vendredi	13 et 20 mars	14h45 à 15h45 15h45 à 16h50	Patin libre Hockey Libre	Congé CSDGS et autres
Vendredi	10 avril	14h45 à 15h45 15h45 à 16h50	Patin libre Hockey libre	Congé de Pâques
Lundi	13 avril	13h30 à 14h30 14h30 à 15h30	Patin libre Hockey Libre	Congé de Pâques
Mardi	14 avril	15 h 15 à 15 h 55	Patin libre	<u>DERNIÈRE JOURNÉE</u> On recommence en septembre 2020
		15 h 55 à 16 h 30	Hockey libre	



Notre santé en valeur
Un pas à la fois



Le Défi santé pour 2020

Encore une fois cette année vous êtes invité à relever le **Défi santé** qui a lieu du 1 avril au 30 avril. Durant ces 4 semaines, on vous encourage à bouger plus, à manger plus sainement et à prendre soin de votre équilibre de vie.

Sur le site du **Défi santé** vous avez accès en tout temps à une multitude d'idées pour vous aider à atteindre vos objectifs. Comment être plus actif au fil de vos journées : Au travail, à la maison, dans vos déplacements, des idées pour renforcer vos muscles, des exercices d'assouplissement. Également vous avez accès à des recettes et à de nombreux exemples pour mieux manger et finalement vous trouverez des articles et des conseils pour être mieux dans sa tête et dans son corps.

De plus, profitez encore une fois de l'ensemble des activités physiques que la municipalité de Napierville vous offre toute l'hiver, et ce, pour toute la famille. Quelle belle opportunité pour intégrer l'activité physique à votre horaire et par le fait même vous sentir beaucoup mieux à tous les niveaux.

Inscription à compter du 8 mars 2020 sur le site **Défi santé**.

Mettez votre santé en valeur, et allez faire un tour sur le site du **Défi santé**, trouver ainsi des façons intéressantes de vous motiver!

Carole Desnoyers conseillère en promotion de la santé