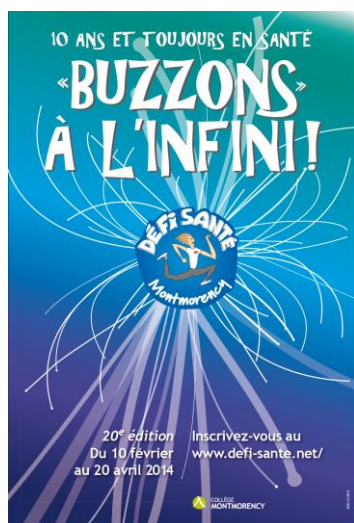


## Activité

# Défi santé Montmorency 10 ans et toujours en santé



Du 10 février au 20 avril 2014, le Défi santé Montmorency sera de retour pour une 20<sup>e</sup> édition. À la dernière session, ce sont plus de 2 000 personnes qui ont participé au Défi santé, serez-vous de la partie pour établir un nouveau record?

### S'inscrire au Défi

En équipe de 5 personnes maximum, vous devrez accumuler le plus grand nombre possible de kilomètres santé par la pratique d'activités physiques adaptées à vos goûts. Vous n'aurez qu'à inscrire les activités réalisées dans la plateforme du Défi et le nombre de kilomètres santé correspondant sera comptabilisé automatiquement.

Pour vous inscrire, consultez la page Défi Santé du site Internet du Collège (<http://www.defi-sante.net/>) et suivez les instructions.

### Entraînement supervisé

Dès le 4 février, rendez-vous les mardis de 7 h 45 à 8 h 45 au B-2422 pour un entraînement supervisé et adapté à votre condition physique. Une activité idéale pour bien commencer la journée! Pour information : [ginette.laferriere@cmontmorency.qc.ca](mailto:ginette.laferriere@cmontmorency.qc.ca)

### le Grand Spindon

Le mardi 29 avril prochain, étudiants et membres du personnel sont invités à venir pédaler tout en amassant des fonds pour une bonne cause. La Fondation du Collège Montmorency, en collaboration avec le Département d'éducation physique et la Direction des affaires étudiantes et des services à la communauté, a créé cet événement pour encourager la pratique de saines habitudes de vie. Cette année, les dons amassés serviront à financer une partie du nouveau vélo gare du Collège.

Pour plus d'informations, cliquez [ici](#).

Le 3 février 2014

Source :  
Direction des communications et des  
affaires institutionnelles

Pour information :  
Ginette Laferrière  
[ginette.laferriere@cmontmorency.qc.ca](mailto:ginette.laferriere@cmontmorency.qc.ca)  
450 975-6100, poste 6418