

DÉFI SOYEZ ACTIFS

Faites 30 minutes d'activité physique par jour !

**INSCRIVEZ VOS ACTIVITÉS EN MOUVEMENT
ENTRE LE 15 ET 28 FÉVRIER ET VOUS POURRIEZ GAGNER!**

Grand prix : Une passe familiale (2 adultes, 2 enfants) pour Poley Moutain.
www.inmotionNBenmouvement.ca

Idées hiver en mouvement

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Randonnée | <input type="checkbox"/> Pêche sur glace | <input type="checkbox"/> Guerre de balles de neige |
| <input type="checkbox"/> Parc du Centenaire | <input type="checkbox"/> Orientation | <input type="checkbox"/> Faire un ange de neige |
| <input type="checkbox"/> Parc de Irishtown | <input type="checkbox"/> Escalade glaciaire | <input type="checkbox"/> Trouver des pistes d'animaux |
| <input type="checkbox"/> Parc Mapleton | <input type="checkbox"/> Descente en traîneau | <input type="checkbox"/> Une journée sans télévision ou ordinateur |
| <input type="checkbox"/> Parc Riverfront | <input type="checkbox"/> Vélo de montagne | <input type="checkbox"/> Danse en ligne |
| <input type="checkbox"/> Parc Lillas Fawcett / Lac Silver | <input type="checkbox"/> Curling | <input type="checkbox"/> Jouer au hockey balle |
| <input type="checkbox"/> Parc Waterfowl Sackville | <input type="checkbox"/> Ringuette | <input type="checkbox"/> Faire des activités à l'extérieur |
| <input type="checkbox"/> Sentier Dobson | <input type="checkbox"/> Hockey | <input type="checkbox"/> S'inscrire à un gym |
| <input type="checkbox"/> Parc Rotary de Dieppe | <input type="checkbox"/> Baseball dans la neige | <input type="checkbox"/> Marcher à l'école chaque jour |
| <input type="checkbox"/> Ski de fond | <input type="checkbox"/> Faire un igloo | |
| <input type="checkbox"/> Raquette | <input type="checkbox"/> Déblayer le trottoir d'un ami | |
| <input type="checkbox"/> Patinage | <input type="checkbox"/> Faire un bonhomme de neige | |
| <input type="checkbox"/> Planche à neige | <input type="checkbox"/> Aller glisser | |
| | <input type="checkbox"/> Marcher en famille | |

Comment êtes-vous demeurés en mouvement

Envoyez-nous votre histoire et photos pour gagner!

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ - _____ - _____ Courriel : _____

Niveau d'activité : bas moyen élevé Sexe: M F Âge: _____

Combien de fois entre le 15 et 28 février étiez-vous en mouvement pour 30 minutes? _____

Voici ce que j'ai/nous avons fait : _____

En participant à ce défi, vous donnez la permission d'utiliser votre histoire et vos photos pour fin de promotion.

ADRESSE : C.P 1604, MONCTON, NB E1C 9X4