

## Défi 5/30

Durant tout le mois de mars, l'école t'invite à participer au Défi 5/30.

Mais qu'est-ce que le Défi 5/30 ? À chaque jour du mois de mars, tu dois essayer de manger un minimum de 5 fruits et légumes et faire au moins 30 minutes d'exercice physique. Et pour t'aider à y arriver, l'école t'offre des collations santé à la 2<sup>e</sup> pause, des activités sportives et physiques à tous les midis ainsi que trois kiosques santé. L'horaire des activités sera affiché au bureau des loisirs ainsi qu'au gymnase et à la cafétéria.

Cette semaine :

Lundi : Collation santé et Défi Just Dance

Mardi : Collations Étincelle et Activité surprise

Mercredi : Collations Étincelle et Match de hockey extérieur avec la MDJ

Jeudi : Kiosque santé

Vendredi : Collations Étincelle, Zumba et Match de basketball Profs vs Élèves

Participez en grand nombre !



## Nouvelles de votre bibliothèque

Deux nouvelles expositions ont lieu durant le mois de mars à la bibliothèque :

L'alimentation : Pour découvrir de nouvelles recettes ou de nouveaux aliments ou encore pour en apprendre plus sur la provenance des aliments.

La poésie : Pour mieux connaître ce genre littéraire qui peut parler d'amour comme de fantômes, de rires comme des saisons.

À ta bibliothèque, il y a tant de découvertes à faire ! Passe-nous voir !



## Activités midi de la semaine

Lundi, 16 mars, jour 8 → Frisbee, Robotique, Salon étudiant

Mardi, 17 mars, jour 9 → Salon étudiant, Local informatique

Mercredi, 18 mars, jour 1 → Sport du jour, Salon étudiant, Donjons et Dragons

Jeudi, 19 mars, jour 2 → Hockey cosm

Vendredi, 20 mars, jour 3 → Robotique

