

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^e 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 : Bar à smoothie

Jeudi : Kiosque santé

Vendredi : Collation santé et Match de hockey cosom Profs vs Élèves

Participez en grand nombre !



Rappels

- À tous les athlètes de cheerleading, vous avez une pratique ce mardi de 15h à 17h30. C'est à ne pas manquer !
- À tous les athlètes de soccer, n'oubliez pas de ramener votre uniforme de match ainsi que les chandails rouges qui vous ont été prêtés.

Activités midi de la semaine

Lundi, 23 mars, jour 4 → Frisbee, local informatique, Salon étudiant, Salon de beauté

Mardi, 24 mars, jour 5 → Salon étudiant, Sport du mois

Jeudi, 26 mars, jour 6 → Local informatique

