

## 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 : Collation Étincelle et Activité surprise

Participez en grand nombre !



## Bouge en masse

Dès jeudi, c'est le retour de *Bouge en masse* !

Mercredi 1<sup>er</sup> avril : Volleyball

Jeudi 2 avril : Hockey cosom



## Journée couleur et Fête de Pâques – Jeudi 2 avril

Le printemps c'est synonyme de Pâques et de cabanes à sucre ! Et pour célébrer la fête du chocolat, on vous invite à une journée couleur sous le thème du printemps ! Vous pourrez donc vous habiller soit en couleurs pastel ou en chemise à carreaux. N'oubliez pas de respecter le code vestimentaire !

Ce jeudi, vous aurez également la chance de remporter un beau cadeau chocolaté ! Venez deviner le nombre de cocos de Pâques dans le pot et vous pourriez le gagner !



## *Rappels*

- Rencontre pour l'activité de fin d'année des 3<sup>e</sup> secondaire : Mercredi 1<sup>er</sup> avril, 12h30, local 233. Vous devez avoir votre lunch.
- Rencontre du Conseil des élèves : Jeudi 2 avril, 12h40, local 233. Apportez votre lunch.



## *Activités midi de la semaine*

Lundi, 30 mars, jour 8 → Frisbee, Robotique, Salon étudiant

Mardi, 31 mars, jour 9 → Salon étudiant

Mercredi, 1<sup>er</sup> avril, jour 1 → Salon étudiant, Bouge en masse, Donjons et Dragons

Jeudi, 2 avril, jour 2 → Bouge en masse

