

MIDDLESEX-LONDON

ÊTES-VOUS  
PRÊTS À RELEVER  
LE DÉFI  
COMMUNAUTAIRE?



en mouvement™

L'activité physique - Faites-en pour la vie!

## PARTICIPEZ AU DÉFI EN OCTOBRE PROCHAIN

Tous les résidents de London et du comté de Middlesex sont invités à participer, pendant le mois d'octobre, à un défi d'activité physique de 31 jours.

### POURQUOI PARTICIPER AU DÉFI?

C'est une façon amusante et facile d'avoir plus d'énergie, d'améliorer votre santé et de réduire le stress en compagnie de votre famille, de vos amis et de votre communauté.

### COMMENT PARTICIPER :

- 1** Fixez-vous un objectif en matière d'activité physique. Invitez d'autres personnes à se joindre à vous ou formez une équipe.
- 2** Dansez, courez, nagez, marchez...
- 3** Consignez vos minutes d'activité physique d'une de deux façons :



Servez-vous de l'application GRATUITE *in motion*<sup>MD</sup> Community Challenge (offerte sur le site Web [inmotion4life.ca](http://inmotion4life.ca) ou à la boutique d'applications App Store).



Servez-vous de la fiche de suivi sur papier (vous pouvez l'obtenir à divers endroits dans la communauté ou à partir du site Web [inmotion4life.ca](http://inmotion4life.ca)). Consultez le site Web pour savoir où vous pouvez obtenir la fiche ou la déposer une fois remplie.

- 4** Soumettez votre formulaire au plus tard **la première semaine de novembre**.

Participez au défi communautaire en octobre prochain pour aider à faire de Middlesex-London la communauté la plus saine au Canada.

Pour obtenir plus de renseignements, visitez [inmotion4life.ca](http://inmotion4life.ca).