

Défi été actif / Summer Active Challenge



Du 6 juin au 22 août 2022
From June 6th to August 22nd, 2022



Le **Défi été actif** des Loisirs de Clare se passe cet été sur une période de 11 semaines, partant du 6 juin jusqu'au 22 août 2022! En participant, vous courez la chance de gagner des prix! Ce défi sert à encourager les gens d'être actif au moins 30 minutes par jour pour au moins 5 jours par semaine!

Tirages hebdomadaires

Si vous avez atteint votre objectif de la semaine d'être physiquement actif (30+ mins pour 5+ jours/semaine), contactez-nous par téléphone/courriel avant 16h00 les mardis et votre nom sera ajouté au tirage hebdomadaire pour une chance à gagner un prix! Le premier tirage sera le mardi 14 juin à 16h00.

Tirage du grand prix

À la fin des 11 semaines (22 août), nous aurons un tirage pour le grand prix! Votre nom sera ajouté au tirage pour le grand prix chaque semaine que vous entrez votre nom dans les tirages hebdomadaires! Le plus que vous participez, plus vos chances pour gagner le grand prix augmentent!

Clare Recreation's **Summer Active Challenge** is back this summer over a 11-week period, starting June 6th until August 22nd, 2022! By participating, you have the chance to win prizes! This challenge serves to encourage people to be physically active for at least 30 minutes a day, for at least 5 days per week!

Weekly draws

If you have reached your weekly goal of being physically active (30+ mins for 5+ days/week), contact us by phone or email before 4pm on Tuesdays and your name will be added to the weekly draw for a chance to win a prize! The first draw will take place on Tuesday June 14th at 4pm.

Grand Prize Draw

At the end of the 11 weeks (August 22nd), we will have a draw for the grand prize! Your name will be entered in the Grand Prize Draw for each week you entered your name in the weekly draw. The more you participate, the more your chances of winning the grand prize increase!

MARCHER – WALK COURIR – JOG/RUN TAPIS ROULANT – TREADMILL YOGA BADMINTON/TENNIS

VÉLO – BIKING CANOE/KAYAK GOLF JARDINER – GARDENING NAGER – SWIM PICKLEBALL

Date	Activité/Activity	30+ minutes (Oui/Non) - (Yes/No)	Date	Activité/Activity	30+ minutes (Oui/Non) - (Yes/No)
SEMAINE 1 - WEEK 1			SEMAINE 3 - WEEK 3		
Contactez-nous! / Contact us!			Contactez-nous! / Contact us!		
Lundi 6 juin / Mon. June 6			Lundi juin 20 / Mon. June 20		
Mardi 7 juin / Tues. June 7			Mardi juin 21 / Tues. June 21		
Mer. 8 juin / Wed. June 8			Mer. 22 juin / Wed. June 22		
Jeudi 9 juin / Thurs. June 9			Jeudi 23 juin / Thurs. June 23		
Ven. 10 juin / Fri. June 10			Ven. 24 juin / Fri. June 24		
Sam. 11 juin / Sat. June 11			Sam. 25 juin / Sat. June 25		
Dim. 12 juin / Sun. June 12			Dim. 26 juin / Sun. June 26		
SEMAINE 2 - WEEK 2			SEMAINE 4 - WEEK 4		
Contactez-nous! / Contact us!			Contactez-nous! / Contact us!		
Lundi 13 juin / Mon. June 13			Lundi juin 27 / Mon. June 27		
Mardi 14 juin / Tues. June 14			Mardi juin 28 / Tues. June 28		
Mer. 15 juin / Wed. June 15			Mer. juin 29 / Wed. June 29		
Jeudi 16 juin / Thurs. June 16			Jeudi juin 30 / Thurs. June 30		
Ven. 17 juin / Fri. June 17			Ven. juillet 1 / Fri. July 1		
Sam. 18 juin / Sat. June 18			Sam. juillet 2 / Sat. July 2		
Dim. 19 juin / Sun. June 19			Dim. juillet 3 / Sun. July 3		

CONTACT : 902-769-2031 ou/ou students@munclare.ca

(Avant 16h00 tous les mardis - Before 4pm every Tuesday)

Date	Activité/Activity	30+ minutes (Oui/Non) - (Yes/No)	Date	Activité/Activity	30+ minutes (Oui/Non) - (Yes/No)
SEMAINE 5 - WEEK 5			SEMAINE 7 - WEEK 7		
Contactez-nous! / Contact us!			Contactez-nous! / Contact us!		
Lundi juillet 4 / Mon. July 4			Lundi juillet 18 / Mon. July 18		
Mardi juillet 5 / Tues. July 5			Mardi juillet 19 / Tues. July 19		
Mer. juillet 6 / Wed. July 6			Mer. juillet 20 / Wed. July 20		
Jeudi juillet 7 / Thurs. July 7			Jeudi juillet 21 / Thurs. July 21		
Ven. juillet 8 / Fri. July 8			Ven. juillet 22 / Fri. July 22		
Sam. juillet 9 / Sat. July 9			Sam. juillet 23 / Sat. July 23		
Dim. juillet 10 / Sun. July 10			Dim. juillet 24 / Sun. July 24		
SEMAINE 6 - WEEK 6			SEMAINE 8 - WEEK 8		
Contactez-nous! / Contact us!			Contactez-nous! / Contact us!		
Lundi juillet 11 / Mon. July 11			Lundi juillet 25 / Mon. July 25		
Mardi juillet 12 / Tues. July 12			Mardi juillet 26 / Tues. July 26		
Mer. juillet 13 / Wed. July 13			Mer. juillet 27 / Wed. July 27		
Jeudi juillet 14 / Thurs. July 14			Jeudi juillet 28 / Thurs. July 28		
Ven. juillet 15 / Fri. July 15			Ven. juillet 29 / Fri. July 29		
Sam. juillet 16 / Sat. July 16			Sam. juillet 30 / Sat. July 30		
Dim. juillet 17 / Sun. July 17			Dim. juillet 31 / Sun. July 31		

CONTACT : 902-769-2031 ou/ou students@munclare.ca
(Avant 16h00 tous les mardis - Before 4pm every Tuesday)

Date	Activité/Activity	30+ minutes (Oui/Non) - (Yes/No)	Date	Activité/Activity	30+ minutes (Oui/Non) - (Yes/No)
SEMAINE 9 - WEEK 9			SEMAINE 11 - WEEK 11		
Contactez-nous! / Contact us!			Contactez-nous! / Contact us!		
Lundi Août 1 / Mon. August 1			Lundi Août 15 / Mon. August 15		
Mardi Août 2 / Tues. August 2			Mardi Août 16 / Tues. August 16		
Mer. Août 3 / Wed. August 3			Mer. Août 17 / Wed. August 17		
Jeudi Août 4 / Thurs. August 4			Jeudi Août 18 / Thurs. August 18		
Ven. Août 5 / Fri. August 5			Ven. Août 19 / Fri. August 19		
Sam. Août 6 / Sat. August 6			Sam. Août 20 / Sat. August 20		
Dim. Août 7 / Sun. August 7			Dim. Août 21 / Sun. August 21		
SEMAINE 10 - WEEK 10					
Contactez-nous! / Contact us!					
Lundi Août 8 / Mon. August 8					
Mardi Août 9 / Tues. August 9					
Mer. Août 10 / Wed. August 10					
Jeudi Août 11 / Thurs. August 11					
Ven. Août 12 / Fri. August 12					
Sam. Août 13 / Sat. August 13					
Dim. Août 14 / Sun. August 14					

CONTACT : 902-769-2031 ou/ou students@munclare.ca
(Avant 16h00 tous les mardis - Before 4pm every Tuesday)