

Défi été actif / Summer Active Challenge



Du 5 juin au 21 août 2023
From June 5th to August 21st, 2023



Le **Défi été actif** des Loisirs de Clare se passe cet été sur une période de 11 semaines, partant du 5 juin jusqu'au 21 août 2023! 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 13 juin à 16h00.

Tirage du grand prix

À la fin des 11 semaines (21 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 5th until August 21nd, 2023! 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 13th at 4pm.

Grand Prize Draw

At the end of the 11 weeks (August 21st), 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 5 juin / Mon. June 5			Lundi juin 19 / Mon. June 19		
Mardi 6 juin / Tues. June 6			Mardi juin 20 / Tues. June 20		
Mer. 7 juin / Wed. June 7			Mer. 21 juin / Wed. June 21		
Jeudi 8 juin / Thurs. June 8			Jeudi 22 juin / Thurs. June 22		
Ven. 9 juin / Fri. June 9			Ven. 23 juin / Fri. June 23		
Sam. 10 juin / Sat. June 10			Sam. 24 juin / Sat. June 24		
Dim. 11 juin / Sun. June 11			Dim. 25 juin / Sun. June 25		
SEMAINE 2 - WEEK 2			SEMAINE 4 - WEEK 4		
Contactez-nous! / Contact us!			Contactez-nous! / Contact us!		
Lundi 12 juin / Mon. June 12			Lundi juin 26 / Mon. June 26		
Mardi 13 juin / Tues. June 13			Mardi juin 27 / Tues. June 27		
Mer. 14 juin / Wed. June 14			Mer. juin 28 / Wed. June 28		
Jeudi 15 juin / Thurs. June 15			Jeudi juin 29 / Thurs. June 29		
Ven. 16 juin / Fri. June 16			Ven. juin 30 / Fri. June 30		
Sam. 17 juin / Sat. June 17			Sam. juillet 1 / Sat. July 1		
Dim. 18 juin / Sun. June 18			Dim. juillet 2 / Sun. July 2		

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 3 / Mon. July 3			Lundi juillet 17 / Mon. July 17		
Mardi juillet 4 / Tues. July 4			Mardi juillet 18 / Tues. July 18		
Mer. juillet 5 / Wed. July 5			Mer. juillet 19 / Wed. July 19		
Jeudi juillet 6 / Thurs. July 6			Jeudi juillet 20 / Thurs. July 20		
Ven. juillet 7 / Fri. July 7			Ven. juillet 21 / Fri. July 21		
Sam. juillet 8 / Sat. July 8			Sam. juillet 22 / Sat. July 22		
Dim. juillet 9 / Sun. July 9			Dim. juillet 23 / Sun. July 23		
SEMAINE 6 - WEEK 6			SEMAINE 8 - WEEK 8		
Contactez-nous! / Contact us!			Contactez-nous! / Contact us!		
Lundi juillet 10 / Mon. July 10			Lundi juillet 24 / Mon. July 24		
Mardi juillet 11 / Tues. July 11			Mardi juillet 25 / Tues. July 25		
Mer. juillet 12 / Wed. July 12			Mer. juillet 26 / Wed. July 26		
Jeudi juillet 13 / Thurs. July 13			Jeudi juillet 27 / Thurs. July 27		
Ven. juillet 14 / Fri. July 14			Ven. juillet 28 / Fri. July 28		
Sam. juillet 15 / Sat. July 15			Sam. juillet 29 / Sat. July 29		
Dim. juillet 16 / Sun. July 16			Dim. juillet 30 / Sun. July 30		

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 juillet 31 / Mon. July 31			Lundi Août 14 / Mon. August 14		
Mardi Août 1 / Tues. August 1			Mardi Août 15 / Tues. August 15		
Mer. Août 2 / Wed. August 2			Mer. Août 16 / Wed. August 16		
Jeudi Août 3 / Thurs. August 3			Jeudi Août 17 / Thurs. August 17		
Ven. Août 4 / Fri. August 4			Ven. Août 18 / Fri. August 18		
Sam. Août 5 / Sat. August 5			Sam. Août 19 / Sat. August 19		
Dim. Août 6 / Sun. August 6			Dim. Août 20 / Sun. August 20		
SEMAINE 10 - WEEK 10					
Contactez-nous! / Contact us!					
Lundi Août 7 / Mon. August 7					
Mardi Août 8 / Tues. August 8					
Mer. Août 9 / Wed. August 9					
Jeudi Août 10 / Thurs. August 10					
Ven. Août 11 / Fri. August 11					
Sam. Août 12 / Sat. August 12					
Dim. Août 13 / Sun. August 13					

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