Voici quelques idées pour vous inspirer!

1. Essayez un programme de vie active à participation libre **2.** Découvrez le sentier du Bois-des-esprits à la recherche de sculptures dans les arbres **3.** Jetez un coup d'œil à un de nos parcours de disc-golf gratuits **4.** Assistez à l'une de nos séances de baignade publique dans une piscine intérieure **5.** Rafraîchissez-vous dans l'aire de jets d'eau de votre quartier **6.** Rencontrez un ami pour une partie de golf dans un des terrains de la Ville de Winnipeg **7.** Rendez-vous à pied ou à vélo dans un de nos centres de loisirs **8.** Sautez à la corde **9.** Jouez une partie improvisée de basketball **10.** Essayez le kayak ou le canotage **11.** Suivez un cours de tai-chi **12.** Promenez-vous dans les allées de la succursale de bibliothèque de votre quartier **13.** Profitez d'une baignade gratuite dans une de nos piscines! **14.** Jouez au soccer **15.** Jouez au disque volant d'équipe **16.** Livrez-vous à une bataille d'eau et rafraîchissez-vous **17.** Organisez une chasse au trésor dans votre quartier **18.** Participez à des initiatives de nettoyage de quartier **19.** Utilisez un moyen de transport actif sur roues (planche à roulettes, patins à roues alignées, trottinette, vélo, etc.) **20.** Emmenez votre chien dans un parc pour chiens en liberté de la Ville de Winnipeg **21.** Commencez la journée par des étirements **22.** Suivez un cours de Zumba **23.** Participez à la visite guidée historique du centre-ville et découvrez Winnipeg **24.** Allez jouer une partie entre amis sur un terrain de tennis de votre quartier **25.** Visitez l'Agence de services aux animaux et passez la journée avec un chien à adopter **26.** Sautez sur un trampoline **27.** Essayez un cours d'aquagym **28.** Essayez le hula-hoop **29.** Faites un entraînement aérobique **30.** Organisez une réunion en personne et faites bouger les participants! **31.** Faites des longueurs de piscine **32.** Essayez des poses de yoga sur une chaise pour vous étirer tout en douceur **33.** Essayez le « goalball », un sport qui s'adresse aux athlètes ayant une déficience visuelle **34.** Faites une promenade à pied pleine conscience en portant attention aux environs **35.** Essayez le volleyball avec des ballons à gonfler, un jeu amusant auquel on peut jouer en restant assis **36.** Allez à la piscine Pan Am et utilisez les tremplins **37.** Louez un ensemble de sports de notre programme de location d'équipement **38.** Essayez l'hydrothérapie, qui consiste à faire des exercices aquatiques en guise de réadaptation à la suite d'une blessure et pour améliorer la mobilité **39.** Faites une marche nordique **40.** Essayez le water-polo **41.** Faites de l'haltérophilie **42.** Visitez le Musée-nature de la prairie pour en savoir plus sur les herbes et les fleurs sauvages indigènes en sillonnant les sentiers **43.** Rendez-vous à l'épicerie à pied **44.** Visitez un planchodrome **45.** Rendez-vous au travail à vélo pendant la Semaine du vélo (du 9 au 15 juin) **46.** Organisez une soirée dansante dans votre cuisine **47.** Jouez au hockey de rue **48.** Jouez au frisbee **49.** Joignez-vous à nous pour une séance gratuite de marche, course et bavardage pour aînés au centre de conditionnement physique Peguis Trail **50.** Emmenez ou allez chercher les enfants à pied au lieu de prendre l'auto

Consultez la liste complète de 150 idées d'activités à **winnipeg.ca/formephysique150**

Vos renseignements personnels sont recueillis au titre de l'alinéa 36(1)b) de la *Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée*. Ces renseignements serviront à l'administration du Défi de forme physique de Winnipeg 150. Ils ne seront ni utilisés ni divulgués pour d'autres raisons, sauf dans les cas où cela est autorisé par la loi. Si vous avez des questions sur la collecte de ces renseignements, communiquez avec l'agent de l'accès à l'information et de la protection de la vie privée en écrivant au Bureau du greffier, immeuble Susan-A.-Thompson, 510, rue Main, Winnipeg (Manitoba) R3B 1B9, ou en appelant le 311.

Défi de forme physique de **Winnipeg 150**

Faites 150 minutes d'activité physique par semaine en juin pour célébrer Winnipeg 150. Faites le suivi de vos activités et soumettez cette feuille de suivi d'activités remplie pour courir la chance de gagner un prix!

Winnipeg

Feuille de suivi d'activités

Défi de forme physique de **Winnipeg 150**

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Semaine 1 : Du 2 au 8 juin

Date	Activité	Durée de l'activité

Total : _____

Semaine 2 : Du 9 au 15 juin

Date	Activité	Durée de l'activité

Total : _____

Semaine 3 : Du 16 au 22 juin

Date	Activité	Durée de l'activité

Total : _____

Semaine 4 : Du 23 au 29 juin

Date	Activité	Durée de l'activité

Total : _____

Soumettez votre feuille de suivi d'activités remplie d'ici le 30 juin à n'importe quelle piscine ou installation de loisirs de la Ville de Winnipeg pour participer à un tirage au sort vous permettant de courir la chance de gagner des produits de Winnipeg 150!