

**Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate**

La Girandole offre un cours gratuit et des rabais aux participants du Défi Santé pendant les six semaines!

Edmonton, le 25 février 2011 – La Girandole est fière d'annoncer qu'elle offrira le cours d'aérobic du jeudi 10 mars de 12 h à 12 h 45 gratuitement aux participants du *Défi Santé 5/30 Équilibre*. De plus, les cours d'aérobic seront à 10 \$ les 17-24-31 mars ainsi que le 7 avril avec la preuve d'inscription au *Défi*.

La directrice, Marie-Claude Labelle, espère aider les participants de la communauté francophone à atteindre leur objectif de 30 minutes d'activité physique par jour en offrant les cours du jeudi midi d'aérobic à prix réduit. Les participants n'auront qu'à imprimer le courriel de confirmation qu'ils ont reçu lors de leur inscription pour avoir droit à ces rabais.



Quand : 10-17-24-31 mars et le 7 avril 2011 de 12 h à 12 h 45
Où : Bureau 12, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury
Edmonton T6C 3N1

Les participants du *Défi Santé* sont invités à améliorer leurs habitudes de vie du 1^{er} mars au 11 avril 2011. Durant ces six semaines, ils devront s'engager à atteindre ou à maintenir trois objectifs clés pour leur santé :

- Manger mieux : soit au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (Objectif 5);
- Bouger plus : soit au moins 30 minutes par jour (Objectif 30);
- Prendre soin d'eux : en visant un objectif pour améliorer leur équilibre de vie (Objectif Équilibre).

Il ne reste que 3 jours pour s'inscrire au <http://www.defisante530equilibre.ca/alberta>.
Bon Défi!

- 30 -

Pour renseignements :
Stéphanie Trottier
Coordonnatrice de projets et communications FSFA
780 469-1367
s.trottier@lafsf.ca

Marie-Claude Labelle
Directrice générale La Girandole
780 468-0057
mlabelle@lagirandole.com

Présenté par/ Presented by :

En collaboration avec/ In partnership with :



*Ce projet a reçu un appui dans le cadre de l'entente Canada-Alberta sur les services en français
This project has received support under the Canada-Alberta Agreement on French Language Services*

