



# Go les Filles!

Bougez au quotidien!



## Duo éducatif et actif!

Activité offerte aux jeunes filles de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années dans le but de les sensibiliser et leur transmettre le plaisir de bouger au quotidien. Il s'agit d'une activité éducative (micro-conférences sur différents thèmes) combinée à une activité sportive différente chaque semaine. Les participantes partiront chaque semaine avec un aide-mémoire résumé de leur activité du jour afin de pouvoir l'appliquer à la maison.

### Entre filles

Un belle occasion pour les participantes de se retrouver entre filles chaque semaine pour discuter, bouger et apprendre!

### Contenu

Chaque semaine, un nouveau thème sera abordé ainsi qu'une nouvelle façon d'intégrer l'activité physique à son quotidien. Une micro-conférence suivie d'une séance d'activité physique!

### La Course finale

À la fin de la session, un événement d'envergure sera organisé pour souligner les efforts des participantes de Go les Filles!

Tu aimerais bouger davantage? Tu es prête à relever de nouveaux défis?

**Cette activité est pour toi!**

De l'action, parce que ça fait du bien!