

## Capule Branchés Santé

Jeudi 18 juin 2020



Parce que bouger, au CISSS des Laurentides, on aime ça et c'est vraiment bon pour notre santé !

Le Grand défi Pierre Lavoie nous lance le « challenge » de parcourir ensemble, le 19-20-21 juin, 1 000 000 de kilomètres (oui, oui, un million!) en pédalant, en courant, en marchant, en trottinant, en patin à roues alignées ou toute autre activité cardiovasculaire, seul ou en équipe.

Pour en savoir plus sur le défi, visionnez [la vidéo](#) de nos trois dirigeants du CISSSLAU qui se sont fièrement engagés à bouger cette fin de semaine !

**Pour s'inscrire... c'est simple !** Téléchargez l'application [1 million de KM ensemble](#) gratuitement dans l'Apple Store ou le Google Play. Une fois téléchargée, créez votre compte et joignez l'équipe de notre organisation en cliquant sur le groupe « **CISSS des Laurentides Branchés Santé** ». Plus d'une cinquantaine d'employés se sont joints au groupe jusqu'à présent.

Autres nouvelles sportives!

- ♥ La Fondation de l'Hôpital St-Eustache est fière de vous inviter à la toute première édition de son [marathon virtuel](#). Le défi est de compléter une distance de 42 km en 42 jours, du 22 juin au 2 août 2020.
- ♥ Encore quelques places de libres! Êtes-vous inscrit aux [Cliniques de course](#) virtuelles pour débutants et intermédiaires? Dès le 22 juin, vous aurez la chance de vous initier à la course ou en apprendre davantage sur la technique et la prévention des blessures.

À go, on bouge!

*Votre équipe Branchés santé*