

Banque Scotia présente

Célébrations FILLACTIVE



Les Célébrations Fillactive présentées par la Banque Scotia permettent annuellement à des milliers d'adolescentes de vivre des journées mémorables, énergisantes et colorées dans une atmosphère où le plaisir d'être actives entre amies est à son comble.

Cette année, nous avons tout mis en œuvre pour poursuivre la tradition et offrir aux filles du Québec un événement inclusif et respectueux des valeurs de Fillactive.

**NOTRE FORMULE
EST FLEXIBLE,
SANS ÉCRAN, ET
SE VIVRA TOUT AUSSI
BIEN DE L'ÉCOLE
OU DE LA MAISON.**

8 SEMAINES POUR SE PRÉPARER (dès le 29 mars)

1 Boîte surprise Célébration

Pour chaque participante inscrite sur votre portail, vous recevrez :

- Une médaille Fillactive
- Un journal Fillactive
- Une carte postale de moi à moi

Vous recevrez aussi les articles suivants, à utiliser lors de l'événement :

- Un appareil pour photos instantanées
- Une banderole festive
- Des ballons de foule
- Des autocollants Fillactive

2 Entraînements

Marcher, courir, jouer au volleyball, faire une randonnée ou du yoga, toutes les activités sont bonnes pour se préparer à la Célébration. Fillactive vous propose de nombreux outils, dont les suivants :

[Fillactive.ca/Espace-Ecoles](https://fillactive.ca/Espace-Ecoles)

- Programme de course à pied, 2 niveaux disponibles (débutant et intermédiaire)
- Accès à un service de réponses aux questions par une kinésiologue et une nutritionniste

[Fillactive.ca/Entraitements](https://fillactive.ca/Entraitements)

- 50 capsules d'entraînements variés de 35 minutes disponibles en français ou en anglais. Un nouvel entraînement de musculation sera publié chaque mardi pour compléter le programme de course à pied.

**SOLLICITEZ VOS
PARTICIPANTES POUR
INCLURE LEURS
PRÉFÉRENCES
DANS VOTRE
PROGRAMMATION
D'ENTRAÎNEMENT!**



Banque Scotia. présente

Célébrations FILLACTIVE



8 SEMAINES POUR SE PRÉPARER (dès le 29 mars)

3 Journal Fillactive

Entre le carnet de bord et l'album souvenir, le journal Fillactive invite à la réflexion et à la motivation sans jamais encourager le jugement, la comparaison ou la compétition. Le journal permet aux filles de conserver des souvenirs, des mots d'encouragement et des traces de leur préparation. Fidèle aux valeurs de Fillactive et en tout respect de la progression de chacune vers un mode de vie actif, le journal accompagne les filles de façon bienveillante et amusante pendant 8 semaines. N'hésitez pas à proposer aux participantes de leur écrire un petit mot dans leur journal... vous êtes des modèles pour elles!



4 Chorégraphie originale Fillactive

Kim Gingras, danseuse professionnelle de renommée internationale, nous a préparé une chorégraphie originale! Pratiquez-la avec vos filles et faites lever le party le jour de l'événement!



Visionnez la chorégraphie et le tutoriel au [Fillactive.ca/Celebrations](https://fillactive.ca/Celebrations).

Envoyez-nous des extraits de vos pratiques (réussites, moments cocasses, etc.) par courriel au info@fillactive.ca... vous pourriez apparaître dans un montage vidéo!*

** Assurez-vous d'avoir reçu l'autorisation parentale Fillactive des participantes filmées avant de nous partager ces images.*

5 Dîners-causeries sur Facebook

Vous avez des questions à propos de la Célébration? Suivez-nous sur le groupe Facebook des Responsables Fillactive et joignez-vous à nous lors des dîners-causerie. Lors de ces rencontres en direct, vous aurez l'occasion de nous poser toutes vos questions, en plus de vous nourrir des idées des autres responsables.

6 Instagram

Du contenu sain, ludique et d'actualité pour les filles y est publié chaque semaine! Aussi, le jeudi 8 avril à 19 h, nos conférencières Joannie Fortin et Vanessa Destiné seront en direct sur Instagram. Invitez vos filles à se connecter et à interagir avec elles.

AVEZ-VOUS PARTAGÉ
LES CONFÉRENCES AUX
FILLES DE VOTRE ÉCOLE?
ELLES SONT DISPONIBLES
SUR VOTRE PORTAIL
FILLACTIVE!

Respectez les consignes sanitaires en vigueur dans votre région. Consultez le quebec.ca
Pour plus d'informations, visitez le [Fillactive.ca/Celebrations](https://fillactive.ca/Celebrations)

