

SPECIAL EDITION

National Health and Fitness Day (Virtual Events)

June 6 is National Health & Fitness Day



IT'S CANADA'S DAY TO GET UP, GET OUT AND GET ACTIVE
VISIT WWW.NHFDCAN.CA

VIRTUAL EVENTS

Friday June 5th at noon EST

Olympic / Paralympic Committee-Champion Chats. Athletes chat about NHFD. [Link here](#)

Saturday June 6th

> Exercise is Medicine. Virtual High Intensity Training Class with Certified Instructor Lauren Voss at 11 am ET.

[Join EIM Canada on instagram live.](#)

> Fitness Industry of Canada. Full day of activities with workouts and workshops. [Link here](#)

> MoveCollective - Interactive online workout at noon ET. [Link here](#)

> ParticipACTION Special edition of Fit Break at noon ET [Link here](#)

PHOTO CHALLENGE

We are challenging Parliamentarians to post a photo of themselves celebrating National Health and Fitness Day to our Facebook page @nhfd.ca or on Twitter @NHFDcan and tag #NHFD2020 #GetActiveCanada



**SPECIAL EVENTS - MARK
YOUR CALENDAR :**

National Health and Fitness Day : Saturday, June 6th, 2020
Bike Day : Tuesday, September 29th, 2020

ÉDITION SPÉCIALE

Journée nationale de l'activité (Événements virtuel)

Le 6 Juin, C'est La Journée Nationale De L'activité Physique

**C'EST L'OCCASION PARFAITE DE SE LEVER, DE
SORTIR ET DE BOUGER!**
VISITEZ WWW.NHFD.CA



ÉVÉNEMENTS VIRTUEL

Le vendredi 5 juin

> Comité olympique et paralympique canadien -- Clavardage d'Équipe Canada sur la Journée nationale de l'activité physique. [Inscrivez-vous ici.](#)

Le samedi 6 juin

> L'exercice : un médicament. Séance virtuelle d'entraînement à haute intensité animée par l'institutrice certifiée Lauren Voss, à 11 h, HNE [[En anglais seulement](#)].

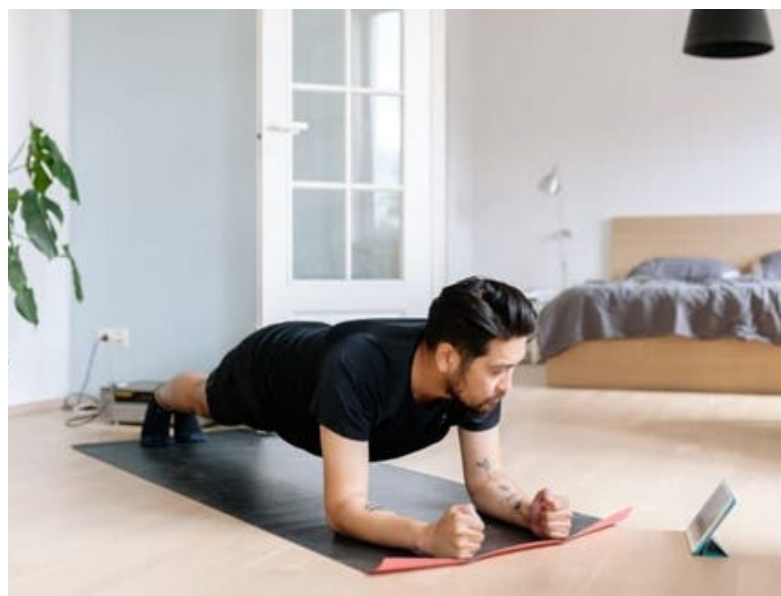
> Conseil canadien de l'industrie du conditionnement physique. Une journée complète d'activités, dont des séances d'entraînement et des ateliers [[En anglais seulement](#)].

> MoveCollective - Séance d'entraînement interactive en ligne, à midi, HNE [[En anglais seulement](#)].

> ParticipACTION. Édition spéciale de la Pause active, à midi, HNE. [Inscrivez-vous ici.](#)

DÉFI PHOTO

Affichez une photo montrant comment vous célébrez la Journée nationale de l'activité physique sur notre page Facebook @nhfd.ca ou sur Twitter @NHFDcan et utilisez les mots-clics #JNAP2020 #OnBougeCanada



**ACTIVITÉS
SPÉCIALES À INSCRIRE À
VOTRE CALENDRIER :**

La Journée nationale de l'activité physique : Le samedi 6 juin 2020
Journée du vélo : mardi 29 septembre 2020