

Nous marcherons en groupe pour rester motivé et s'amuser. Chaque participant peut y aller à son rythme. Même si la vitesse de chaque personne est différente, nous resterons groupés en raison de notre technique de déplacement en boucle.

Attention:

Certaines activités pourraient être annulées en raison des conditions météorologiques.

En ajoutant votre adresse courriel à notre liste d'envoi vous recevrez ces informations et tous les détails concernant nos activités.

Pour en faire la demande:

418-883-3699 ou 1-877-935-3699

Entraide Solidarité n'est pas responsable des accidents.

Prêt de bâtons de marche

Prêt de bâtons de marche sur demande. Profitez-en!

Suggestions et conseils

Apportez vos bâtons, si vous le désirez.

Apportez vos bouteilles d'eau.

Apportez une collation (facultatif).

Habillement: vêtements appropriés. Multi-couches.



PROGRAMMATION MARCHE ENTRAÎNEMENT 2019

**Pour garder la forme,
misez sur le plaisir de bouger**



**Sorties gratuites à tous les mardis
dans différentes municipalités.**

Du 14 mai au 9 juillet 2019

Informations :

Émilie Doyon

418-883-3699

(sans frais) 1 877-935-3699

entraidesolidarite.com/viactive.html



Mai

Anselme

*Mardi 14 mai 13h30

Durée: 1h30 ± 5 km

Départ: Chalet des Loisirs, 160, chemin St-Marc

Marche sur la piste cyclable

St-Damien

*Mardi 21 mai 13h30

Durée: 1h30 ± 5km

Départ: route 279 (en face du 476) entre St-Lazare et St-Damien

Marche sur la piste cyclable

St-Raphaël

Mardi 28 mai 13h30

Durée: 1h30 ± 5 km

Départ: Chalet des loisirs, 104 rue du Foyer

Marche dans le sentier pédestre.

Juin

Beaumont

*Mardi 11 juin 13h30

Durée 1h30 ±5 km

Départ: Parc de Vincennes, 422 route du Fleuve

Marche dans le parc et descente au fleuve

St-Philémon-

Mardi 18 juin 10h

Durée: 4h ± 8km

Départ: Parc du Massif du Sud, 300 route du Massif

Marche dans le sentier pédestre, Mont Chocolat.

Apportez votre lunch, nous mangerons au sommet.

Possibilité d'être accompagné par un botaniste.



St-Damien, Lac vert

Mardi 25 juin 13h30

Durée: 1h30 ± 5km

Départ: 161, route 279. Maison St-Bernard

Marche sentier pédestre

Juillet

St-Malachie

Mardi 2 juillet 13h30

Durée: 1h30 ± 5km

Départ: Parc des Cheminots,
(intersection rue Principale et Henderson)

Marche sur la piste cyclable



Armagh

Mardi 9 juillet 13h30

Durée: 1h30 ± 5km

Départ: Parc des chutes d'Armagh, 305 route 281 Sud

Marche sur la piste cyclable

Samedis d'bouger

Ça marche Doc!

Samedi le 25 mai 10h

Durée: 1h ±3km

Départ: Pointe-de-St-Vallier, 116 ch. Lemieux

Marche sur la grève

Samedi le 1er juin 9h30

Durée: 1h30 ± 6km

Départ: Stationnement en face de l'Église

