



INVITATION

Session printemps 2017 : mars - avril - mai

MARCHE-SANTÉ EXTÉRIEUR «À VOTRE RYTHME»

Programme de mise en forme

OBJECTIF ... Santé = Soleil + Sommeil + Sourire

Fernand Rainville • 24 ans d'expérience
Affilié à la Fédération québécoise de la marche
450-926-1852 info@avieforme.ca
www.avieforme.ca

- Nos clubs en montagne et dans des parcs -

voir la liste de nos clubs dans des villes, au verso →

ÎLES-DE-BOUCHERVILLE

(Mi) **Les Fonceurs**

MERCREDI APRÈS-MIDI : 13 h 00 à 15 h 00

29 mars au 31 mai

Parc national des Îles-de-Boucherville (Sépaq)

LONGUEUIL

(Ma) **Les Déterminés**

LUNDI APRÈS-MIDI : 13 h 15 à 15 h 15 • 27 mars au 29 mai

Parc Michel-Chratrand : 1895 rue Adoncour -pavillon d'accueil

MONT-SAINT-BRUNO : 2 clubs

(Ja) **Les Côte à côte** :

VENDREDI MIDI : 13 h 15 à 15 h 15 • 24 mars au 26 mai

Parc du Mont-Saint-Bruno (Sépaq) : 330, Rang des 25 E.

(Ja) **Les Cinq Lacs**

SAMEDI MATIN : 9 h 30 à 11 h 30 • 25 mars au 27 mai

Parc du Mont-Saint-Bruno (Sépaq) : 330, Rang des 25 E.

MONT SAINT-HILAIRE : 2 clubs

(F) **Les Montagnards Hilares**

JEUDI MATIN : 9 h 10 à 11 h 30 • 30 mars au 1er juin

Réserve naturelle Gault : 422, chemin des Moulins

(F) **Les Montagnards Hilares**

VENDREDI MATIN : 9 h 10 à 11 h 30 • 24 mars au 26 mai

Réserve naturelle Gault : 422, chemin des Moulins

SAINT-HUBERT

(Ma) **Les Énergiques**

JEUDI APRÈS-MIDI : 13 h 15 à 15 h 15 • 30 mars au 1er juin

Parc de la Cité : 6201 boul. Davis -pavillon d'accueil 2e étage

SAINT-HYACINTHE

(F) **Les Entraînants**

MERCREDI MATIN : 9 h 30 à 11 h 30 • 29 mars au 31 mai

Parc Les Salines : 5330, rue Martineau E.

Voyage en vélo : 15 au 24 juin 2017

www.avieforme.ca/voyages.htm

Hollande du Nord (Pays-Bas), en formule vélo - péniche

Découverte de ce «paradis du vélo» dans des décors enchanteurs

Visites libres et visites guidées

Programme disponible sur demande : 450-926-1852



CLUB DE MARCHÉ-SANTÉ EXTÉRIEUR

Fiche d'inscription

ÉCRIRE EN LETTRES MAJUSCULES et apporter lors de votre 1^{er} entraînement, avec votre chèque ou le montant comptant exact, dans une enveloppe identifiée à votre nom, svp.

* Complétez les * s'il y a eu des modifications depuis votre inscription précédente

Prénom : _____ Nom : _____

*Adresse _____ *app. _____

*Ville _____ *Code postal _____

Tél. maison : _____ *Tél. travail : _____

Courriel : non oui

Nom du club : _____

Le Réseau À-Vie-Forme ne se tient pas responsable de tout accident ou autres qui pourraient survenir durant ses activités. Les participants sont invités à se munir d'une police d'assurance-accident personnelle.

Signature du membre : _____ Date : _____

Automne

Hiver

Printemps

Session : 10 semaines

58\$ (TPS et TVQ incluses)

Faire chèque à l'ordre de
Fernand Rainville

Chèque no : _____

Comptant

TPS : 14242- 6139 RT0001 TVQ : 1021294647 TQ0002

Un bon moyen d'inciter un collègue ou un ami à prendre soin de sa santé ? Affichez ce papier dans votre milieu de travail ou montrez-le à vos amis.