

- Nos clubs dans des villes - voir la liste de nos clubs en montagne et dans des parcs, à l'endos →

BOUCHERVILLE

(M-A) **Les Téméraires**

LUNDI SOIR : 19 h 00 à 21 h 00 • 27 mars au 29 mai
Centre Gilles-Chabot (Curling) : 565, boul. de Mortagne

CHAMBLY

(F) **Les Promeneurs**

LUNDI SOIR : 19 h 00 à 21 h 00 • 27 mars au 29 mai
École secondaire de Chambly : 535, boul. Brassard

COWANSVILLE

(L) **Les Sympathiques** NOUVEL ENDROIT

MARDI MATIN : 9 h 00 à 11 h 00 • 28 mars au 30 mai
Bibliothèque Gabrielle-Giroux-Bertrand
608 rue du Sud
Info: 450-263-1679

LA PRAIRIE

(G) **Les Boute-en-train** NOUVEL ENDROIT

MERCREDI MATIN : 9 h 30 à 11 h 30 • 29 mars au 31 mai
Complexe St-Laurent : 550 rue St-Laurent • studio #1

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU : 3 clubs

(M) **Les Épatants**

LUNDI SOIR : 19 h 00 à 21 h 00 • 27 mars au 29 mai
Centre des Aînés : 125, rue Jacques-Cartier N.
Info : 450-358-5197

(F) **Les Rayonnants**

MARDI MATIN : 9 h 00 à 11 h 00 • 28 mars au 30 mai
Centre des Aînés : 125, rue Jacques-Cartier N.
Info : 450-358-5197

arrondissement Iberville

(M) **Les Enthousiastes**

JEUDI SOIR : 19 h 00 à 21 h 00 • 30 mars au 1er juin
École Hamel : 635, rue Yvon
Info : 450-358-5197

SAINT-LAMBERT : 2 clubs

(F) **Les Éclairs**

MARDI MIDI : 13 h 00 à 15 h 00 • 28 mars au 30 mai
*Centre des loisirs : 600 Avenue Oak

(F) **Les Voyageurs**

MERCREDI SOIR : 19 h 00 à 21 h 00 • 29 mars au 31 mai
École Rabeau : 830, rue Notre-Dame (face au CHSLD)

SAINTE-JULIE

(F) **Les Formidables**

MARDI SOIR : 19 h 00 à 21 h 00 • 28 mars au 30 mai
École Le Rucher : 1800, rue Savaria

VARENNES

(F) **Les Vigoureux**

LUNDI MATIN : 9 h 30 à 11 h 30 • 27 mars au 29 mai
Galeries Varennes : 2020, boul. René-Gaultier

Entraîneurs(es) :	(F) Fernand	(G) Guy
	(Ja) Jacques	(L) Louise
	(Ma) Marguerite	(M) Marie
	(M-A) Marie-Andrée	(Mi) Michel

Info-Réseau : 450-926-1852



C'est quoi la marche-santé?

Il s'agit d'un mouvement naturel qui mobilise en moyenne 150 paires de muscles et qui convient à tous les âges.

La marche-santé est une source de relaxation mentale et offre, en plus d'une activité physique, un contact essentiel avec la nature.

Un coeur et des poumons en meilleure santé

La marche-santé peut diminuer les risques d'accident cérébral ou de problème cardiaque.

Déroulement des entraînements

En salle : 25 minutes
Accueil, exercices d'échauffement,
exercices légers d'aérobic

Extérieur : 60 minutes
Marche sur des parcours variés
(30 min. aller et 30 min. retour)

Retour en salle : 25 minutes
Exercices d'étirement,
musculature légère
Relaxation sur fond musical

Session de 10 semaines : 50,45 \$ + tps + tvq = 58 \$
N.B. Pour tous nos clubs, les inscriptions se font sur place
Tarif décroissant à partir du 14 avril

L'inscription à un des clubs du Réseau vous donne
accès sans frais supplémentaires à tous les autres clubs

Les entrées au centre de la nature du mont Saint-Hilaire,
au parc du Mont-Saint-Bruno et au parc des Îles de Boucherville sont en sus.

À la montagne et dans les parcs,
la période de marche est plus longue,
les périodes d'exercices se font à l'extérieur
et sont réduites proportionnellement.