



INVITATION

Session hiver 2019 : janvier - février - mars

MARCHE-SANTÉ EXTÉRIEUR «À VOTRE RYTHME»

Programme de mise en forme

OBJECTIF ... Santé = Soleil + Sommeil + Sourire

Fernand Rainville • 26 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

(F) **Les Fonceurs**

EN RELÂCHE

Parc national des Îles-de-Boucherville (Sépaq)

LONGUEUIL

(Ma) **Les Déterminés**

LUNDI APRÈS-MIDI : 13 h 15 à 15 h 15 • 7 janv. au 11 mars

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

MONT-SAINT-BRUNO : 2 clubs

(Ja-Ma) **Les Côte à côte** :

VENDREDI MIDI : 13 h 15 à 15 h 15 • 11 janv. au 15 mars

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

(Ja-Ma) **Les Cinq Lacs**

SAMEDI MATIN : 9 h 30 à 11 h 30 • 12 janv. au 16 mars

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 • 10 janv. au 14 mars

Réserve naturelle Gault : 422, chemin des Moulins

(F) **Les Montagnards Hilares**

VENDREDI MATIN : 9 h 10 à 11 h 30 • 11 janv. au 15 mars

Réserve naturelle Gault : 422, chemin des Moulins

SAINT-HUBERT

(Ma) **Les Énergiques**

JEUDI APRÈS-MIDI : 13 h 15 à 15 h 15 • 10 janv. au 14 mars

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

SAINT-HYACINTHE

(F) **Les Entraînants**

MERCREDI MATIN : 9 h 15 à 11 h 15 • 9 janv. au 13 mars

Parc Les Salines : 5330, rue Martineau E.



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

60\$ (TPS et TVQ incluses)

Faire chèque à l'ordre de

Fernand Rainville

Chèque no : _____

Comptant