

- **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 • 7 janv. au 11 mars
Centre Gilles-Chabot (Curling) : 565, boul. de Mortagne

CHAMBLY

(F) **Les Promeneurs**

LUNDI SOIR : 19 h 00 à 21 h 00 • 7 janv. au 11 mars
École secondaire de Chambly : 535, boul. Brassard

LA PRAIRIE

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

MERCREDI MATIN : 9 h 30 à 11 h 30 • 9 janv. au 13 mars
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 • 7 janv. au 11 mars
Centre des Aînés : 125, rue Jacques-Cartier N.
Info : 450-358-5197

(F) **Les Rayonnants**

MARDI MATIN : 9 h 00 à 11 h 00 • 8 janv. au 12 mars
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 • 10 janv. au 14 mars
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 • 15 janv. au 19 mars
Centre des loisirs : 600 Avenue Oak

(F) **Les Voyageurs**

MERCREDI SOIR : 19 h 00 à 21 h 00 • 16 janv. au 20 mars
Centre des loisirs : 600 Avenue Oak

SAINTE-JULIE

(F) **Les Formidables**

MARDI SOIR : 19 h 00 à 21 h 00 • 8 janv. au 12 mars
École Le Rucher : 1800, rue Savaria

VARENNES

(F) **Les Vigoureux**

LUNDI MATIN : 9 h 30 à 11 h 30 • 7 janv. au 11 mars
Galeries Varennes : 2020, boul. René-Gaultier

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

Info-Réseau : 450-926-1852

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, musculation légère, relaxation sur fond musical

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.



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.

Session de 10 semaines : 52,14\$ + tps + tvq = 60 \$
N.B. Pour tous nos clubs, les inscriptions se font sur place
Tarif décroissant à partir du 28 janvier

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.