



Activités de ParticipACTION 2021, ça marche sur la Côte-de-Beaupré!



Le Club de marche de la Côte-de-Beaupré invite les résidents à participer à l'événement ParticipACTION 2021, du **1^{er} au 30 juin**, pour s'initier à la randonnée pédestre en sentier et se joindre au club de marche (première randonnée GRATUITE).

Calendrier des activités du mois de juin 2021 :

Rejoignez le club **du lundi au vendredi**, et profitez de plusieurs activités et conseils d'encadrement, de motivation et de préparation physique à la marche (limite de 12 personnes par groupe).

Animation :

- M. Jacques Mainguy (éducateur physique et marathonien possédant plus de 50 ans d'expérience dans l'entraînement physique pour les adultes et les aînés);
- Physiothérapeutes de la clinique de physiothérapie PCN de Beaupré.

LE 11 JUIN : « PORTES OUVERTES »

Pour les résidents de la Côte-de-Beaupré afin de s'initier à la marche en sentier par une randonnée de 5 ou 10 km et découvrir, en compagnie des membres, les activités et le fonctionnement du club.

LE 18 JUIN : 1 000 000 KM ENSEMBLE!

Participez au Grand défi Pierre Lavoie 2021 en marchant avec le club une randonnée de 5 ou 10 km et partagez vos efforts en inscrivant vos kilomètres sur le site du Grand défi. <https://1000000ensemble.com/>.

Heure et endroit :

À 8 h 30, à la station de ski du Mont-Sainte-Anne, stationnement P1, dans le coin nord-est (au fond à droite).

Accès gratuit.

Les randonnées du mois se tiendront dans les sentiers du secteur Jean Larose : le Circuit Jean Larose et le sentier Enduro Sud.

Pour plus d'informations :

- ⇒ Détails et horaire des activités : <https://www.facebook.com/ClubMarcheCoteBeaupre/>
- ⇒ Pour devenir membre (formulaire à remplir) ou contacter le Club de marche de la Côte-de-Beaupré :
 - <http://clubdemarchecotedebeaupre.blogspot.com/>
 - M. Luc Legendre au 418 580-2275
- ⇒ ParticipACTION : <https://www.participaction.com/fr-ca>

Pour s'inscrire aux activités et aux randonnées du mois :

Pour participer, confirmez votre présence par courriel à clubmarchecotebeaupre@gmail.com en précisant votre prénom, nom, la date et l'activité choisie et vos numéros de téléphone et de cellulaire.

IMPORTANT : les règles sanitaires émises par la Santé publique du Québec doivent être respectées en tout temps et vous seront rappelées au départ des randonnées.

En cas de pluie, les activités seront reportées ou annulées et les personnes inscrites seront avisées.

Les membres du club vous attendent!