



## PARTICIPATION 2022 Invitation du Club de marche Côte-de-Beaupré

Le club de marche Côte-de-Beaupré invite les résidents à participer à l'événement ParticipACTION 2022, du **1<sup>er</sup> au 30 juin 2022**, afin de s'initier à la randonnée pédestre en sentier et rencontrer les membres du Club. Vous profiterez de formations et d'activités encadrées spécialement offertes par des professionnels reconnus. (Limite de 15 personnes par groupe).

### Calendrier des activités:

**Séances d'échauffement et exercices guidées**, par Alexa Gaudreau physiothérapeute, Clinique PCN Physio Côte-de-Beaupré

Le 1er et 29 juin :

Endroit : Aréna de Beaupré, rue des Montagnards, Stationnement arrière.  
(Gratuit)

Heure : 8h30 à 9h30. Une randonnée suivra.

**Cours de marche nordique**, par madame Any Rouleau, Entraîneure-propriétaire de HÖP!! marche nordique.

Les 6,13 et 16 juin : initiation à la marche avec bâtons (disponibles sur place)

Les 9 et 20 juin Perfectionnement de la marche nordique

Endroit : Réserve de Cap Tourmente (requiert un accès journalier 6 \$ ou une passe annuelle 25 \$)

Heure : 8h30 à 10h

**Ateliers : Bouger, un outil de santé**, par monsieur Pierre Blouin, Kinésiologue.

Les 7 et 10 juin : Atelier sur la mécanique du mouvement

Endroit : 33 rue de l'Église de St-Ferréol-les-Neiges. (Gratuit)

Heure : 8h30 à 10h

Les 14 et 17 juin : Exercices de stabilité et mobilité

Endroit : Réserve de Cap Tourmente (requiert un accès journalier 6 \$ ou une passe annuelle 25 \$)

Heure : 8h30 à 10h

**Nouveauté : Randonnées en Joëlette**, pour les personnes à mobilité réduite, venez découvrir les sentiers en fauteuil tout terrain à double roue. (Consulter notre page facebook)

**Pour participer aux activités :**

Confirmez votre présence par courriel à : [clubmarchecotebeaupre@gmail.com](mailto:clubmarchecotebeaupre@gmail.com), en précisant votre prénom, nom, la date et l'activité choisie et vos numéros de téléphone et de cellulaire.

**Pour plus d'information:**

Détails et horaire des activités : <https://www.facebook.com/ClubMarcheCoteBeaupre/>

**Pour devenir membre:**

Durant toute l'année, du lundi au vendredi, le club de marche parcourt les beaux sentiers de la Côte-de-Beaupré, selon une programmation hebdomadaire. La marche en groupe permet de bouger, d'acquérir un mode de vie actif, tout en socialisant. Un horaire flexible est offert et permet aux membres de pratiquer des randonnées de niveau facile à intermédiaire, d'une durée de 1h30 à 3 heures selon des distances de 5 à 12 km.

**Compléter le formulaire ou contacter** le club de marche Côte-de-Beaupré : <http://clubdemarchecotedebeaupre.blogspot.com/> ou monsieur Luc Legendre au 418-580-2275.

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

**Les membres du Club vous attendent !**

