

CLUB DE MARCHÉ 2019

Les « PAS »...d'amis.



ST-ÉMILE / NAMUR / LAC-DES-PLAGES

Lieux de départ

_ ST-ÉMILE.....HÔTEL DE VILLE

_ NAMUR.....STATIONNEMENT RESTO AU MOULIN

_ LAC-DES-PLAGES... HÔTEL DE VILLE

*****COVOITURAGE LORS DES SORTIES....3\$/CH**

Le Club marche tous les

MARDIS et +

à 10h

INFORMATIONS

-Groupe de marcheurs plus lents....30 à 45 minutes

-Groupe de marcheurs (à votre rythme) ...1 heure

responsable : Louise Boudreault 819-426-2116

ACTIVITÉS

__Aucun engagement...libre de participer à votre choix

__Faire découvrir nos villages et leurs sentiers

__Participation au DÉFI PIERRE LAVOIE et DÉFI CUBES ÉNERGIES

__SORTIE à l'extérieur 1 fois/mois.

__Dîner de NÖEL (Le CLUB et l'équipe de VIE ACTIVE) prix et trophées

INFORMATIONS sur notre site FACEBOOK

BIENVENUE À TOUS

Horaire de l'AUTOMNE 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	27 St-Émile		29 GREY VALLEY *A			

***A...** Grey Valley départ de ST-Émile à 9h30 COVOITURAGE (si beau temps... + lunch et possibilité baignade)

SEPTEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10 Namur					15 Marche à RIPON *B
	17 Lac-des-Plages					22 Défi Montebello *C
	24 St-Émile					

***B Marche** au profit de la COOP SANTÉ du nord ...au Mont GRAND Pic à RIPON

(3,2 km facile et 3,4 km difficile) inscription 25\$ réservez avant pour covoiturage SVP... Lise Bornais au 819-426-2230

***C Défi Château Montebello ,Cabane en bois rond.** 901 des Milles Fleurs, Montebello. (\$ DON)

OCTOBRE.....DÉFI CUBES ÉNERGIES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 Namur + dîner					6 Cours TOUTOUNE *D
	8 Lac-des-Plages					12 Duhamel en Couleurs
	15 Tremblant *F	Remis JEUDI en cas de pluie			19 Défi Pierre Lavoie remis 20 en cas de pluie *G	
	22 St Émile					
	29 Namur					

***D COURS TOUTOUNE, Notre Dame de la Paix,1270 Mtée Ste Madeleine GRATUIT** (marche et+)

***E Duhamel en couleurs (4 départs :9h et 10h).** Voir...:municipalite.duhamel.qc.ca/evenement.

***F Village Mont Tremblant, piste cyclable + dîner resto**

***G Défi Pierre Lavoie. Départ 10h, Papineauville.(Parc Henri Bourassa) 5km..... Gratuit (\$ DON)**

BIENVENUE À TOUS (COVOITURAGE 3\$)

NB : Certaines activités peuvent être ajoutées voir notre FACEBOOK

(NOVEMBRE ET DÉCEMBRE PAGE SUIVANTE)

NOVEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	5 PARC DE PLAISANCE *H					
	12 Lac-des-Plages					
	19 ST-Émile					
	26 Namur					

***H** Départ de St-Émile à 9 :30 pour le covoiturage.

DÉCEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	3 Lac-des-Plages					
	10 ST-Émile			13 DÎNER de Noël (Le Club de Marche et Vie Active) Remise de trophée et prix de participation	Bon TEMPS des FÊTES	

Visitez notre page **FACEBOOK** pour plus de détails

___ **LES « PAS » D'AMIS** ___ ou

s'inscrire auprès de **Michel Bélanger** mickbelanger@gmail.com

NB : Certaines activités peuvent être ajoutées voir notre FACEBOOK