

# CLUB DE MARCHÉ

## Les « PAS »...d'amis.



**ST-ÉMILE/Namur et 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** à 10h

**\_inscription gratuite\_**

### 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**

**\_ Participation au DÉFI PIERRE LAVOIE**

**\_ SORTIE à l'extérieur 1 fois/mois**

**\_ Faire découvrir nos villages et leurs sentiers**

**\_ Dîner de NÖEL ( NOUS et l'équipe de VIE ACTIVE )**

**INFORMATIONS SUR notre site FACEBOOK**

**BIENVENUE À TOUS**

# Horaire de l'AUTOMNE 2018

## SEPTEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<b>11 Namur + dîner PIZZA</b>					
	<b>18 St-Émile</b>					
	<b>25 St André Avellin</b> Départ à 9h30 de St Émile Apportez une collation					<b>30...Défi CHÂTEAU Montebello</b>

- **Défi Château Montebello...Cabane en bois rond...501 des Milles Fleurs (don\$) et Tirage**

## OCTOBRE Le MOIS DU DÉFI PIERRE LAVOIE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<b>2 St Émile</b>					
	<b>9 Lac des Plages</b> On visite le Lac Lévesque					<b>14 Duhamel en COULEURS</b>
	<b>16 St Émile</b>				<b>20 Papineauville</b> <b>ou 21 en cas de pluie</b>	
	<b>23 Namur + dîner PIZZA</b>					
	<b>30 St-Émile</b>					

- **Duhamel en couleurs ( 5 circuits :9h et 10h). Voir...:municipalite.duhamel.qc.ca/evenement.**
- **Défi Pierre Lavoie. Départ à 10h de Papineauville. 5km..... Gratuit.**

## NOVEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<b>6 TREMBLANT</b> Départ St Émile 9h30					
	<b>13 St Émile</b>					
	<b>20 Lac des Plages</b>					
	<b>27 St Émile</b>					

## DÉCEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<b>4 Namur</b>					
	<b>11 St-Émile</b>	<b>Vendredi 14...DÎNER de NOËL ( Le CLUB et VIE ACTIVE)</b>				