

Viens prendre l'air, défi des 28 jours!



Inscription obligatoire

418 728-4825 poste 101

viaactive@cpalotbiniere.com

LES JEUDIS D'OCTOBRE

MARCHE ST-AGAPIT -

Date - 9 octobre à 13h30

Lieu - Sentier de la rivière noire;
0 rue Centrale

MARCHE ST-ANTOINE DE TILLY -

Date - 23 octobre à 13h30

Lieu - Quai St-Antoine, 4578 Marie-Victorin

MARCHE ST-AGATHE -

Date - 16 octobre à 13h30

Lieu - Parc Agathois; 2554 rue St-Pierre

MARCHE STE-CROIX

Date - 30 octobre à 13h30

Lieu - Rue Garneau (stationnement de l'aréna)

Consignes du défi des 28 jours

- Inscrivez, à chaque jour, le nombre de minutes de marche dans la chaussure. Un minimum de 15 minutes doit être fait pour l'inscrire. Une seule inscription par jour, faites un cumulatif de la journée.
- Remettez, à la fin du défi, votre fiche de participation au responsable de votre groupe de marche.

Faites de l'eau,
votre boisson de choix!



Nom: _____

Téléphone: _____

Municipalité: _____

Jour 1		Jour 8		Jour 15		Jour 22	
Jour 2		Jour 9		Jour 16		Jour 23	
Jour 3		Jour 10		Jour 17		Jour 24	
Jour 4		Jour 11		Jour 18		Jour 25	
Jour 5		Jour 12		Jour 19		Jour 26	
Jour 6		Jour 13		Jour 20		Jour 27	
Jour 7		Jour 14		Jour 21		Jour 28	

Les organismes mandataires du défi

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

