



LOLÉ

CLUB DE MARCHÉ & COURSE

AUTOMNE 2018

Gratuit!

LANCEMENT DE LA SAISON AUTOMNE 2018

Mardi 4 septembre / 18h - 20h

à la Boutique M&V amie Lolë

Information/ Nouveautés /Inscriptions /

Horaire et lieu des rencontres.

Et bien sûr notre petit Mimosa traditionnel!



RSVP

Sur la page Facebook du Centre ADN

Événement du 4 septembre

ENTRAÎNEMENTS/ RENCONTRES DU CLUB DE COURSE/MARCHE

(Pour tous! Enfants et adultes; marcheurs et coureurs)

\$40/pers

(incluant 27 rencontres avec entraîneur / une carte cadeau* de \$20 de la Boutique M&V amie Lolë / Groupe FB exclusif aux membres/capsules vidéo et galerie photos sur www.centreadn.com onglet Club de marche et de course)

Idéal pour les gens qui aiment marcher et/ou courir en gang, simplement pour le PLAISIR et la SANTÉ!

Durée: 14 semaines

Tous les samedis matins à 9h

Du 8 sept. au 8 déc.

Avec Denise St-Pierre / Amélie Martin / Karolann Paris

→ Point de rencontre : à la Boutique M&V amie Lolë (Centre ville St-Hyacinthe)

Tous les mardis soirs à 18h

Du 11 sept. au 4 déc.

Avec Isabelle Savard

→ Point de rencontre : stationnement de la Fédération des Caisse Populaires (rue Bourdages - Centre ville de St-Hyacinthe)

→ Inscriptions: au lancement du 4 septembre ou les samedis 8h45 à la Boutique M&V amie Lolë

Les jeudis de la «P'tite gang d'accros»

Du 6 septembre au 6 décembre

→ Les heures et les lieux de rencontres vous seront communiqués par les « capitaines »

DÉFIS DE GROUPE PROPOSÉS

**Participation de plusieurs membres
du Club au Demi-marathon de Montréal
Dimanche le 23 septembre**

**5km - 10 km au Demi-marathon de Granby
Dimanche le 30 septembre**

→ Infos et inscriptions (au frais des membres) :
voir page Facebook du Demi marathon de Granby

**La Grande Marche de Pierre Lavoie
Dimanche le 21 octobre**

→ Infos et inscriptions (Gratuit pour tous) : voir page
Facebook Grande Marche Pierre Lavoie St-Hyacinthe

Dr Caroline Péloquin - porte parole de l'événement

Défi Rotary

Dimanche le 28 octobre

Au profit de l'école René St-Pierre - Nouveau parc-école adapté (boulevard Laframboise)

→ Infos et inscriptions (au frais des membres): voir page
Facebook Défi Rotary St-Hyacinthe

→ Courriel à: pierre@dumanite.com
Téléphone: 450-771-7652 poste 21

Défi de Noël

Samedi le 8 décembre

GRATUIT pour tous les membres et leurs amis! Inscriptions
Au Centre-ville de St-Hyacinthe - Petites sucreries de Noël -
Tirage de certificats cadeau

NB Possibilité de joindre un groupe de membres qui feront
le demi-marathon de Montréal le 24 septembre et le 5 ou
10 km de Granby le 1^{er} octobre (contacter Denise St-Pierre:
info@centreadn.com) (frais supplémentaires)

COURS ET PROGRAMMES COMPLÉMENTAIRES OFFERTS

Infos et Inscriptions au Centre ADN: 450-250-5463

Intervalles et techniques de course

offert par Isabelle Savard

→ Sur rendez-vous selon disponibilité de l'entraîneur
(frais supplémentaires/tarifs individuels ou petit groupe)

Programme de course personnalisé

avec Isabelle Savard ou Denise St-Pierre

→ Pour préparation à un Défi personnel et/ou programme
de réhabilitation après blessure, etc

Cours d'auto-massage avec rouleau mousse et étirements

avec Denise St-Pierre

ET Cours de Yoga et d'essentrics

avec Anne Tsujimoto

→ Pour garder des muscles souples et des articulations saines:
essentiels à tous les coureurs et marcheurs!

→ À la session et/ou «à la carte» (\$15/cours)

Un Essai GRATUIT pour les nouveaux membres!

Plan alimentaire personnalisé

avec Amélie Martin

→ technicienne en diététique

*Plaisir et respect garantis!
Bienvenue à tous!*

M&V
amie Lolë



1742, des Cascades
St-Hyacinthe (QC)
450 250-5463
●/MVAmieLole



17000, av. des Golfeurs
St-Hyacinthe (QC)
450 250-5463
www.centreadn.com