



# CLUB DE COURSE ET DE MARCHE

*Gratuit!*

## LANCEMENT DE LA SAISON PRINTEMPS 2018

**Dimanche 4 mars / 10h à 12h  
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 mars - Grand Lancement Club marche/course)

### ENTRAÎNEMENTS/ RENCONTRES DU CLUB DE COURSE/MARCHE

(Pour tous! Marcheurs et coureurs ;  
GRATUIT pour les enfants de moins de 18 ans)

#### \$40/pers

(incluant 27 rencontres avec entraîneur, une carte cadeau\* de 20\$ de la Boutique M&V amie Lolë, Groupe FB exclusif aux membres)

Idéal pour les gens qui aiment marcher et/ou courir en groupe, sans aucune pression de performance mais dans le dépassement de soi-même, dans le RESPECT de ses capacités, dans le PLAISIR et le BIEN-ÊTRE!

Durée: 15 semaines

#### Tous les samedis matins à 9h - Du 10 mars au 16 juin (pas de rencontre samedi le 12 mai) (14 rencontres)

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 13 mars au 12 juin (13 rencontres)

Avec Isabelle Savard

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

#### Les jeudis soirs de la «P'tite gang d'accros» - Du 15 mars au 14 juin

Rencontres amicale d'environ 45 à 60 minutes; pour les coureurs débutants ou intermédiaires

→ Les heures et les lieux des rencontres sont variables et vous seront communiqués par les «capitaines» sur la page Facebook du Club ADN-M&V

### DÉFIS DE GROUPE PROPOSÉS

#### Défi Gérard Côté 5 km / Dimanche 13 mai 8h15

→ Info et Inscriptions (au frais des membres):  
[www.club-athletique.com/defi-gerard-cote/](http://www.club-athletique.com/defi-gerard-cote/)

#### Défi ADN 2018 / Mercredi 27 juin à partir de 18h00 NOUVELLE FORMULE!

Nous dévoilerons les détails au lancement, vous allez ADORER!

→ Info et Inscriptions (au frais des membres):  
[www.centreadn.com](http://www.centreadn.com)

#### Triathlon Sprint de Magog / samedi 14 juillet

Pour ceux/celles qui veulent relever un tout nouveau Défi!  
(Voir infos dans Clinique Triathlon)

→ Info et Inscriptions (au frais des membres)

### ACTIVITÉS DU CLUB PROPOSÉES

#### Marchons et Courons pour la SLA / Samedi le 26 mai

Nous invitons les gens à venir marcher et/ou courir avec et pour des gens atteints de la SLA (sclérose latérale amyotrophique). L'événement aura lieu sur la Promenade Gérard Côté à St-Hyacinthe.

→ Inscription sur la page Facebook du Centre ADN (Événement du 26 mai)  
GRATUIT ou don volontaire sla-quebec.ca

#### Voyage / Toronto avec ou sans Diva Run 5 km / sam-dim-lun les 9-10-11 juin

→ Infos et inscription: Club Voyages Boislard - Poirier  
450-774-6436 - Kelly Pereira

### CLINIQUES CENTRE ADN

Infos: [info@centreadn.com](mailto:info@centreadn.com) ou [centreadn.com](http://centreadn.com)  
(Frais supplémentaires)

#### Clinique «Mon 1er 5 km»

Idéal pour les gens qui désirent s'initier à la course!  
Pour commencer du «bon pied»!

En préparation au 5 km Défi Gérard Côté et ou Diva Run Toronto

→ 3 rencontres de 45 minutes  
(Sam matins 24-31 mars et 7 avril 8h-8h45) avec Denise St-Pierre

#### Clinique «Mon 1er triathlon sprint» (750 mètres de nage - 20 km de vélo et 5 km de course)

Relever le défi en équipe de 2 ou 3 personnes ou de façon individuelle!

→ Les mercredis soirs 18h30 dès le 14 mars avec Karolann Paris et Isabelle Savard

→ Programme préparatoire pour le Trímémphré de Magog - samedi le 14 juillet

#### Intervalles et perfectionnement de course

Idéal pour les gens qui désirent se préparer pour un 10k ou 21.1k ou simplement progresser

(tant au niveau technique, qu'endurance, distance ou vitesse)

Tous les mardis 19h00 à 19h30, suite aux rencontres du Club - avec Isabelle Savard

#### Programme pour marathon et programme personnalisé également disponible!

Info: 450-250-5463

Plaisir et respect garantis!  
Bienvenue à tous!

M&V  
amie Lolë



1742, des Cascades  
St-Hyacinthe (QC)  
450 250-5653  
●/MVAmieLole



17000, av. des Golfeurs  
St-Hyacinthe (QC)  
450 250-5463  
[www.centreadn.com](http://www.centreadn.com)