



LOLë®



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



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



LOLë®

CLUB
DE MARCHE
& COURSE
AUTOMNE 2018

Plus de 100 membres depuis Février 2014!



CLUB DE MARCHÉ & COURSE

AUTOMNE 2018

Gratuit!

LANCEMENT DE LA SAISON

AUTOMNE 2018

Mardi 4 septembre / 18h - 20h

à la Boutique M&V amie Lolé

Information/ Nouveautés /Inscriptions /

Horaire et lieu des rencontres.

Et bien sûr notre petit Mimosa traditionnel!

**TOUTES LES VITESSES
SONT BONNES!
(DE LA MARCHÉ À LA
COURSE RAPIDE)**



RSVP

Sur la page Facebook du Centre ADN
Événement du 4 septembre

**PLAISIR, RESPECT
ET BIEN-ÊTRE GARANTI!**
BIENVENUE À TOUS, ADULTES
ET ENFANTS!

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 Lolé / 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 Lolé
(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
Caisses Populaires (rue Bourdages - Centre ville de St-Hyacinthe)

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

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

DÉFIS DE GROUPE PROPOSÉS (SUITE)

Défi Rotary

Dimanche le 28 octobre

Au profit de l'école René St-Pierre - Nouveau parc-école adapté
(boul 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