

# Le Club de Marche

## Pas à Pas



Le Club de Marche Pas à pas de la région Sorel-Tracy vous permettra de partager une activité physique sécuritaire, soit à l'intérieur du centre commercial (pas de neige, pas de glace, pas de vent, pas de pluie) soit à l'extérieur du centre commercial.

La marche est une activité physique à la portée de tous. Il s'agit d'un mouvement naturel mobilisant quelque 150 paires de muscles et ne requérant que peu d'habileté. Il est impossible de marcher sans améliorer sa forme physique, car la marche constitue un exercice simple, à la fois revigorant, harmonieux, complet et économique.

Venez profiter de l'occasion pour améliorer votre condition physique et pour vous faire de nouveaux amis.

## Parcours



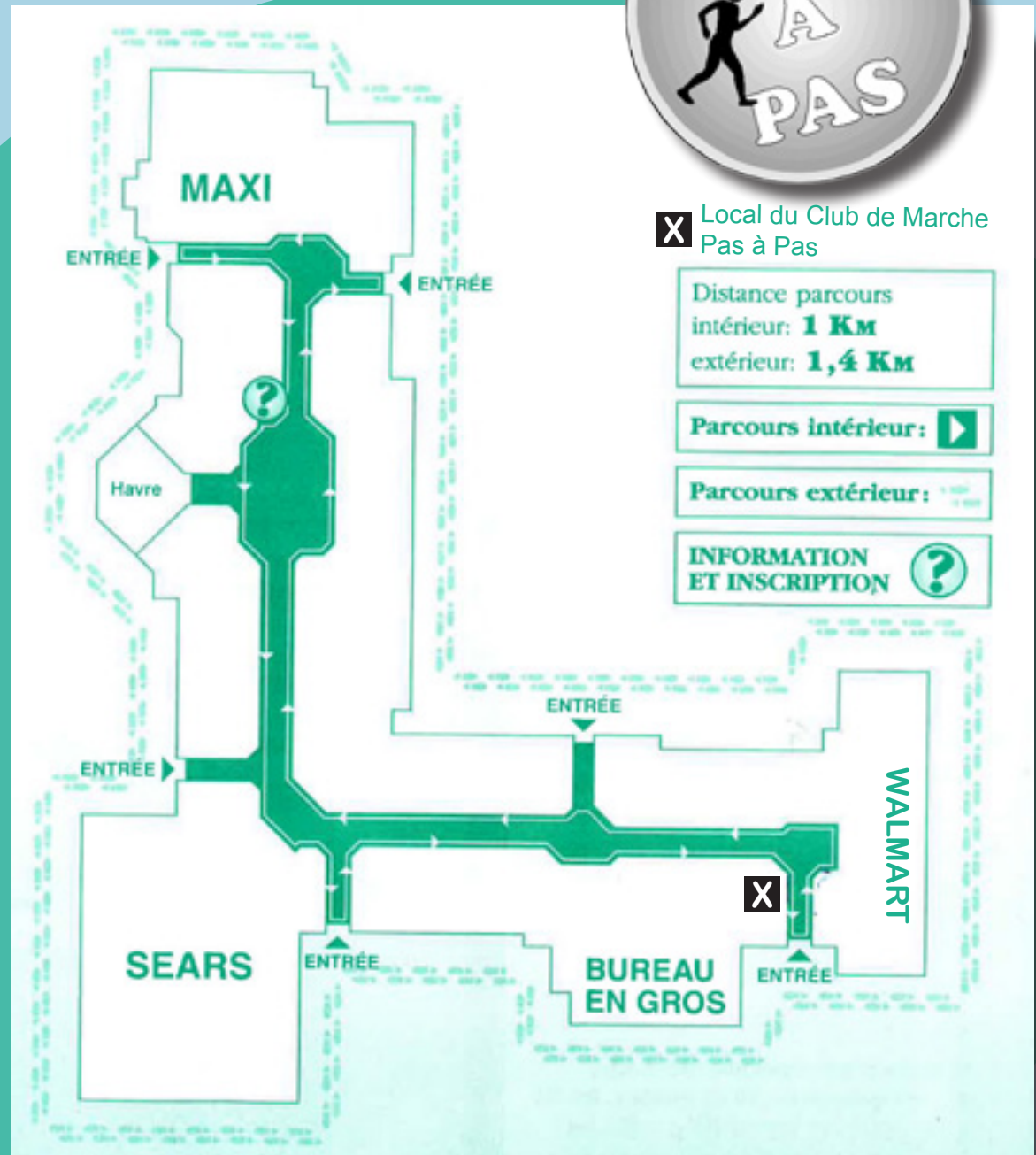
**X** Local du Club de Marche Pas à Pas

Distance parcours  
intérieur: **1 KM**  
extérieur: **1,4 KM**

Parcours intérieur: ▶

Parcours extérieur: ▶

INFORMATION  
ET INSCRIPTION ?





### Questionnaire d'aptitude à l'activité physique

- 1) Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez un trouble cardiaque?
- 2) Ressentez-vous fréquemment des douleurs à la poitrine ou au cœur?
- 3) Ressentez-vous des étourdissements ou des faiblesses
- 4) Votre médecin vous a-t-il déjà mentionné que vous aviez des troubles osseux ou articulaires, comme l'arthrite qui pourraient être aggravés par l'exercice?
- 5) Votre médecin vous a-t-il déjà dit que votre tension artérielle était trop élevée?
- 6) Existe-t-il une bonne raison d'ordre physique non mentionnée ci-haut qui vous empêcherait de poursuivre un programme d'exercice physique, même si vous le désirez?

Si vous avez répondu oui à une de ces questions, demandez conseil à votre médecin avant de participer aux activités du Club de marche.

### Endroit

Le local du Club est situé près du Walmart des Promenades de Sorel (450, boulevard Poliquin, Sorel-Tracy). Détail sur la carte au verso.



### Horaire

Tous les jours de la semaine  
entre 7 h et 9 h

Le dimanche  
entre 8 h 45 et 10 h.

### Coût

Carte de membre 15 \$

### Carnet individuel

Un carnet individuel permet au marcheur d'inscrire les distances parcourues. On peut se procurer ce carnet sur place

### Renseignements

CLSC

Téléphone : 450 746-4545

Les Promenades de Sorel

Téléphone : 450 746-3980

[www.clubdemarchepasapas.ca](http://www.clubdemarchepasapas.ca)

# Le Club de Marche Pas à Pas



[www.clubdemarchepasapas.ca](http://www.clubdemarchepasapas.ca)

## Sorel-Tracy

Projet mis sur pied grâce à la collaboration

- **Le CLSC du Havre**
- **Kino-Québec**
- **Les Promenades de Sorel**