

Loisirs et Culture

Recreation and Culture



MARCHE NORDIQUE	
Description	Venez vous entrainer, vous tonifier, prendre l'air, bouger de manière dynamique avec des bâtons spécifiques et ergonomiques qui vous aident à vous propulser comme en ski de fond. Plaisir et bien-être garanti.
Catégorie	Adulte
Horaire	Mardi 9 h à 10 h Parc Bellevue Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 Parc Olympique
Durée	Dès le 12 septembre au 21 octobre (6 semaines)
Coût	72 \$ pour 1 cours résidents ,124 \$ pour 2 cours résidents 82 \$ pour 1 cours non-résidents, 144 \$ pour 2 cours non-résidents
Lieu	Parc Bellevue, Parc Olympique
Inscription	EN LIGNE Résidents: 25 août au 11 septembre : 1 ^{er} au 11 septembre Non-résidents
Information	Action -Santé : Diane Pagé : 514-453-7193 Courriel: dianeptvq@yahoo.com Les bâtons de marche nordique seront prêtés sur place Espadrilles et bouteille d'eau Place limitée Nombre minimum et maximum par activité

NORDIC WALKING	
Description	Come and train, tone up, get some fresh air, move dynamically with specific and ergonomic poles that help you propel yourself like in cross-country skiing. Pleasure and well-being for sure.
Category	Adult
Schedule	Tuesday 9:00 am to 10:00 am Bellevue Park Thursday 6:30 - 7:30 p.m. Olympic Park
Duration	From September 12 to October 21 (6 weeks)
Cost	72 for 1 resident course, \$124 for 2 resident courses 82 for 1 non-resident course, \$144 for 2 non-resident courses
Location	Tuesday morning Bellevue Park, Tuesday evening Olympic Park
Registration	Online Residents : August 25 to September 11 Non-residents : September 1 st to 11th
Information	Action -Santé : Diane Pagé : 514-453-7193 Email: dianeptvq@yahoo.com Nordic walking poles will be lent on site Sneakers and water bottle Places are limited Minimum and maximum number of participants required per activity.