



Cube de marche au Parc La Fontaine

Informations supplémentaires

Activité **gratuite**

La marche dure entre 45 minutes et 1 heure

Aucun rythme de marche n'est imposé

Où est le point de rassemblement ? : *étoile rouge sur la carte*

Au coin de la rue Sherbrooke Est
Et de l'avenue Calixa-Lavallée
Près des bancs



Recherchez le sac à dos orange !



Est-ce que je dois m'inscrire à l'avance ou aviser de mon absence ? : NON

Aucune inscription requise. Vous pouvez participer à la marche lorsque cela vous convient.

Présentez-vous au point de rencontre à l'heure du début, une prise de présence est faite à des fins statistiques et quelques informations de santé vous seront demandées par la kinésiologue à la première séance afin d'être avisé de toutes situations particulières à prendre en considération.

Quel est le trajet de la marche et est-ce que des toilettes sont accessibles ? :

Le trajet peut varier, mais permet de passer au moins une fois par les toilettes où vous pouvez arrêter au besoin, généralement à mi-parcours. Quelques petits exercices adaptés sont animés par la kinésiologue à mi-parcours.

Est-ce que je dois marcher pendant toute l'heure ? : NON

Vous n'avez pas à marcher pendant l'heure au complet, vous devez débuter à l'heure prévu, mais vous pouvez arrêter la marche à tout moment ou prendre des pauses au besoin. Si vous pensez devoir quitter avant la fin, veuillez en aviser la kinésiologue S.V.P.

Est-ce que l'activité à lieu toute l'année ? OUI

L'activité pourrait être annulée si la météo cause un risque pour la sécurité (par exemple : verglas, orages violents, etc.) un message d'annulation sera laissé sur la boîte vocale au moins 1h avant la tenue de l'activité. (514-413-8777 poste 123972)

Matériel requis :

Vous êtes responsable d'avoir l'ensemble du matériel requis pour l'activité c'est-à-dire d'être **habillé adéquatement** selon la météo et d'avoir des **souliers appropriés** pour marcher.

- Des crampons sont fortement recommandés pour l'hiver pour limiter le risque de chute sur la glace.
- Ayez votre liste de médicaments sur vous ainsi que toutes médications dont vous pourriez avoir besoin pour la marche.
- Il est fortement recommandé aux personnes diabétiques d'avoir des collations avec eux ainsi que leur glucomètre.