

CLUB DE MARCHÉ POUR LES SÉDENTAIRES

Les cœurs en marche



Le Club de marche s'adresse particulièrement à toutes personnes relativement sédentaires qui désirent se prendre en main
L'activité est basée sur le plaisir, l'amitié

La distance n'a aucune importance, la durée est de 1h

Début de l'activité : 6 mai

Fin de l'activité : 30 octobre

En quoi consiste le club de marche ?

Le Club de marche est un **club gratuit** qui vous offre soutien et motivation pour vous aider à améliorer votre condition physique, et votre bien-être.

Les membres du Club reçoivent des conseils de santé donnés par des professionnels de la santé (pharmacienne, nutritionniste, kinésologue)

Comment dois je m'y prendre pour être membre ?

Vous devez remplir le formulaire que vous trouverez chez :

Pharmaprix, 5987 rue de Verdun

Centre de Santé du Cœur de Verdun, 5260 rue de Verdun

Informations : 514.765.7315, poste 29, sante@coeuraverdun.com

De quels avantages vais-je bénéficier si je deviens membre du club « Les cœurs en marche » ?

Être membre présente une foule d'avantages :

- Marcher avec des partenaires du même niveau
- Se faire des nouveaux amis
- Découvrir les Berges de Verdun en toute sécurité
- Avoir des conseils santé donnés par des professionnels.
- Briser l'isolement
- Améliorer la condition physique
- Favoriser le contact avec la nature

Où se déroulent les séances de marche ?

- Rencontre aux Serres municipales de Verdun sur le boulevard Lasalle
- Tous les mardis 19h à 20h
- Tous les jeudis de 9h à 10h
- Réchauffement en douceur
- Marche
- Étirements avec capsule santé

Le 30 octobre

Marche aux flambeaux, le long des berges
Tirage d'un panier cadeau d'une valeur de 100 \$

 Centre
de Santé
du Cœur de Verdun

5260, rue de Verdun

PHARMAPRIX 

Josée Blouin, pharmacienne

5987, rue de Verdun

CLUB DE MARCHÉ POUR LES SÉDENTAIRES

Les cœurs en marche



PHARMAPRIX 
Josée Blouin, pharmacienne

NOM _____ PRÉNOM _____
ADRESSE _____ CODE POSTAL _____
TÉLÉPHONE _____ DATE DE NAISSANCE _____
PERSONNE À AVISER EN CAS D'URGENCE _____ TÉLÉPHONE _____

ÉTAT DE SANTÉ

Informez-nous de votre état de santé : (douleurs, traitements particuliers, etc.)

Diabète Oui Type 1 Type 2 Non
Hypertension artérielle Oui Non
Tabagisme Oui Non Combien de cigarettes par jour ? _____
Allergies / Médicaments

BUTS VISÉS

- Améliorer ma condition physique Favoriser le contact avec la nature
 Permettre des rencontres sociales Marcher en toute sécurité à mon rythme

RENONCIATION

Le Centre de Santé du Cœur de Verdun, son personnel et ses administrateurs déclinent toutes responsabilités en cas d'accident corporel de quelle que nature que ce soit découlant directement ou indirectement de votre participation au club de marche.

J'ACCEPTÉ

SIGNATURE DU CANDIDAT

DATE