

# ON S'BOUGE pour la guignolée!



## 3 DATES POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE !

TOUS LES FONDS AMASSÉS SERONT REMIS À LA GUIGNOLÉE DE STE-HÉLÈNE

### ON S'BOUGE EN PLEIN AIR

**Lundi 13 novembre à 18 h 30**

Départ au Chalet des loisirs  
12 ans et plus - 10 \$ / personne

Cet entraînement propose de la marche rapide avec plusieurs stations tout au long du parcours. Apportez une bouteille d'eau seulement.

Beau temps, mauvais temps, on bouge et on amasse des fonds pour la cause.

### ON S'BOUGE EN FAMILLE

**Jeudi 16 novembre à 18 h**

Chalet des loisirs  
8 ans et plus - 15 \$ / un adulte et un enfant  
(5 \$ par enfant supplémentaire)

Cet entraînement familial prévoit plusieurs stations ludiques parent/enfant.

L'objectif est de bouger ensemble dans une ambiance festive tout en s'entraînant.

Apportez une bouteille d'eau seulement.

Une belle occasion de sensibiliser les jeunes à la cause.

### ON S'BOUGE EN GROUPE

**Jeudi 16 novembre à 19 h**

Chalet des loisirs  
12 ans et plus - 10 \$ / personne

Cet entraînement par intervalles est accessible à tous, car il s'adapte à votre forme physique.

Apportez votre tapis de sol et une bouteille d'eau, le reste on s'en occupe!

**Information et inscription**

Paiement sur place en argent  
Jézabelle Legendre au jezlegendre@hotmail.ca

Inscription en ligne



**PARTENAIRES :**

La fabrique de Sainte-Hélène

idéegraphik.com

