

**Le Centre-Femmes La Passerelle du Kamouraska** est une ressource locale, gérée par et pour les femmes. Il offre aux femmes du Kamouraska un lieu d'appartenance et de transition, une alternative à leur isolement ainsi qu'un réseau d'éducation et d'action. Il permet aux femmes de se rencontrer et d'échanger entre elles sur leur vécu, ainsi que de véhiculer l'information concernant la condition des femmes.

**Le Club de marche** est issu de l'initiative des femmes du milieu. Il a été mis en place pour encourager les femmes à pratiquer une activité physique régulière. Il est accessible à toutes et permet d'améliorer à la fois notre forme physique et psychologique, donc l'état de santé en général.



**Vous désirez plus d'information ?**

**Contactez Annick Mercier**

Centre-Femmes  
La Passerelle du Kamouraska  
710, rue Taché, St-Pascal

Téléphone: 418-492-1449



Courriel  
**annick.mercier@lapasserelledukamouraska.org**

Cliquez **J'aime** sur la page Facebook du Centre-Femmes La Passerelle

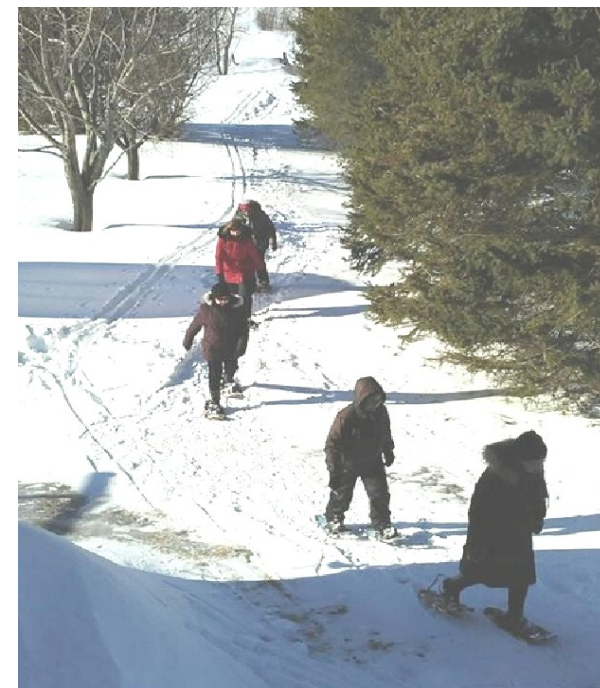


ou consultez notre site web  
[www.lapasserelledukamouraska.org](http://www.lapasserelledukamouraska.org)

Les informations concernant les marches seront mises à jour régulièrement sur le site web.

# Club de marche

**Avril 2017 à Mars 2018**



## **Objectifs**

- Améliorer la santé des femmes aux niveaux physique et psychologique
- Permettre aux femmes de créer des liens entre elles et briser leur isolement
- Faire découvrir le Centre-Femmes ainsi que les ressources utiles aux femmes du milieu

*Centre-Femmes  
La Passerelle du Kamouraska*

## À qui s'adresse le club de marche ?

À toutes les femmes du Kamouraska



### Les effets de la marche

#### **Améliore la forme physique**

- ♦ Effets positifs sur la capacité cardio-respiratoire
- ♦ Réduction de l'embonpoint
- ♦ Effets positifs pour la tension artérielle et le niveau de cholestérol
- ♦ Bon pour la densité osseuse
- ♦ Prévention de l'ostéoporose
- ♦ Force musculaire
- ♦ Équilibre



#### **Améliore la forme psychologique**

- ♦ Réduction du stress
- ♦ Meilleur contrôle de l'anxiété
- ♦ Agit positivement sur les symptômes de la dépression



## Horaire des marches

### Tous les lundis en après-midi

Point de rencontre

au Centre-Femmes à 13h30

710 rue Taché, St-Pascal

=====



24 avril : Quai de Kamouraska

19 juin : St-Joseph

26 juin : Surprise (Apportez vos sous)

10 juillet : St-Gabriel



24 et 31 juillet : **pas de marche**

7 et 14 août : **pas de marche**

18 septembre : pique-nique au quai de  
Rivière-Ouelle (**l'heure de la marche  
sera modifiée à surveiller**)

16 octobre : rang Mississipi St-Germain

20 novembre : Chemin de la Pinière,  
St-André

18 et 25 décembre : **pas de marche**

1 et 8 janvier : **pas de marche**

22 janvier : Boisé Beaupré  
Ste-Anne de La Pocatière

19 février : Centre-Plein Air  
St-Denis de La Boutellerie



19 mars : Mont-Carmel



=====

**EN CAS D'ANNULATION  
L'ACTIVITÉ NE SERA PAS  
REPORTÉE**

