

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 ou pour savoir si la marche a lieu ?

Contactez

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



Téléphone: 418-492-1449

Courriel
cflapasserelle@videotron.ca

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



ou consultez notre site web
www.lapasserelledukamouraska.org

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

Club de marche

**Mai 2018 à
Mars 2019**



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

=====



28 mai : Club de golf,

St-Pacôme



18 juin : Plage à St-Germain (eau minérale)

St-Germain

CRÈME MOLLE, apportez vos sous

Juillet et août : **pas de marche**

=====

17 septembre : Cap Taché,

Kamouraska



15 octobre : Parc de l'ancien quai,
St-André

19 novembre : Pointe-de-la-rivière-
Ouelle,

Rivière-Ouelle

3 décembre : Club de ski fond Bonne
Entente,

St-Philippe-de-Néri



21 janvier : Boisé Beaupré,
Ste-Anne de La Pocatière

ACTIVITÉ RAQUETTES

18 février : Club de motoneige Les
Loups, Ste-Hélène

18 mars : St-Bruno

**EN CAS D'ANNULATION
L'ACTIVITÉ SERA
REPORTÉE À LA
SEMAINE SUIVANTE**

