



DÉFI SANTÉ 2018

COURIR POUR LE PLAISIR DE BOUGER DE L'INITIATION AU 10 KM

Par François Lecot, entraîneur et kinésiologue



Dans le cadre du Défi Santé 2018, la Municipalité de Sainte-Martine présente une conférence qui permettra aux débutants de découvrir comment débiter, bien s'entraîner et progresser en course à pied :

- Les principales erreurs à éviter
- Le choix de l'équipement
- Les saines habitudes de vie

Votre rendez-vous du Défi Santé 2018 !

www.defisante.ca



21E WYHLINE

CONFÉRENCE
POUR TOUS

OBJECTIF 30
BOUGER
PLUS !

5 AVRIL
19H À 21H

RÉSERVATION
REQUISE

5 \$ PAR PERSONNE

INFORMATION :

450 427-7284

POSTE 243