



**PLUS FORT
AVEC VOUS**

VENEZ MARCHER AVEC NOS KINÉSIOLOGUES

NE TARDEZ PAS, JOIGNEZ-NOUS DÈS MAINTENANT

RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRES GRATUITS

Les mardi et jeudi de 10 h à 11 h 15

Veuillez arriver 5 à 10 minutes à l'avance (départ à 10 h précises).

POINT DE RASSEMBLEMENT

Parc J.-Albert-Gariépy, sur le trottoir au coin des rues Galt et du boulevard Lasalle.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

La marche a lieu en tout temps, sauf en cas d'événements météorologiques considérables (verglas, orages violents, etc.).

Portez des vêtements appropriés et des souliers en bon état.

Des bâtons de marche sont suggérés si vous avez des troubles d'équilibre.

Apportez une collation et/ou de l'eau si nécessaire.

La marche peut être écourtée si nécessaire.

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 