



PLUS FORT  
AVEC VOUS

# ENEZ 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

Veillez 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 