

Ça marche
Doc!

Marche animée
gratuite



Découvrez la programmation :
camarchedoc.org

6 avril à 10 h
Départ du pavillon de services à
**Sainte-Croix-de-
Lotbinière**

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches
Québec

Le concept *Ça marche doc! c'est quoi?*

Vise à faire découvrir comment l'aménagement d'une municipalité peut inciter les gens à faire de l'exercice et à les protéger contre l'obésité, le diabète, l'hypertension, le cancer, les problèmes cardiaques, le stress et autres maladies... en plus de contribuer à briser l'isolement!

Marche de 3 km en groupe, à son rythme, dans la municipalité.

**Marche animée par le Dr Réal Cantin,
médecin de famille à la Clinique médicale Ste-Croix (GMF).**

Thématique :

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SES BIENFAITS SUR LA SANTÉ
PHYSIQUE ET MENTALE.**

Stationnement : à l'école secondaire Pamphile Lemay

Accueil: 9h45 au **pavillon de services** (près des terrains de baseball)

A LIEU BEAU TEMPS, MAUVAIS TEMPS

Info : 418 728-5513 poste 81262

**Bienvenue
à tous!**