

# Programmation plein air automne 2019-hiver 2020







Une invitation du Comité plein air de Lotbinière

Programmation disponible sur le site [www.vivreanlotbiniere.com](http://www.vivreanlotbiniere.com) (activités/loisirs)



Pour le plaisir de bouger en bonne compagnie!

Bienvenue aux 50 ans et plus

Mois	Date	Description de l'activité
Octobre	30	<b>MARCHE AU PARC RÉGIONAL DES GRANDES COULÉES</b> Prendre Route 116 Ouest. Avant Plessisville, prendre Route 265 Nord sur 4 km. Entrée du Parc à votre droite. Départ : 10h, Accueil du Parc. Apportez votre lunch. Info : <a href="http://www.parcdesgrandescoulees.com">www.parcdesgrandescoulees.com</a>
Novembre	6	<b>MARCHE À SAINTE-AGATHE</b> Départ : 10h, du Parc de la chute à Ste-Agathe. Dîner au resto.
	13	<b>MARCHE DANS LE SENTIER DE LA RIVIÈRE NOIRE À SAINT-AGAPIT.</b> Départ : 10h, de l'aréna de Saint-Agagit. Dîner au resto.
	20	<b>MARCHE À LA PROMENADE DE CHAMPLAIN</b> Départ : 10h, stationnement au Quai des Cageux (boul. Champlain). Apportez votre lunch.
	27	<b>PROMENADE DE DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE BÂTI- SAINT-NICOLAS.</b> Départ : 10h, stationnement en arrière de l'ancien presbytère. Dîner au resto.
Décembre		<b>MARCHES DE NOËL</b> Invitation spéciale aux familles et aux nouveaux arrivants. Marches familiales pour admirer les décorations extérieures. L'horaire des marches sera disponible au début du mois de décembre 
Janvier	À déterminer	<b>SORTIE SPÉCIAL avec coucher – FORÊT MONTMORENCY</b> Marche-Ski de fond- Raquette
Janvier 2019	8	<b>SKI ET RAQUETTE* À SAINT-AGAPIT</b> Départ : 10h, voisin du 1331, rang des Pointes, Saint-Agagit. Dîner au resto 
	15	<b>SKI DE FOND ET MARCHE À SAINT-APOLLINAIRE</b> Départ : 10h, voisin du 559, rue Bourret (desserte qui longe l'autoroute 20). Dîner au resto.
	22	<b>SKI DE FOND ET RAQUETTE* À LAURIER-STATION</b> Départ : 10h, rue des Érables (du parc situé derrière le Physicentre). Dîner au resto.
	29	<b>SKI DE FOND, MARCHE ET RAQUETTE* À SAINT-FLAVIEN</b> Départ : 10h au relais de ski au bout de la rue Bernatchez. Dîner au resto
Février	5	<b>SKI DE FOND ET RAQUETTE* À DOSQUET</b> Départ : 10h, en face du 456, Route 116. Dîner au resto. 
	12	<b>RAQUETTE* et MARCHE À SAINT-SYLVESTRE</b> Départ : 10h, 25 route Clark (cabane à Sucre Gaétan Bilodeau). Apportez votre lunch.
	19	<b>SKI, RAQUETTE* OU MARCHE À SAINTE-AGATHE</b> Départ : 10h Relais. Dîner au resto
	26	<b>MARCHE, RAQUETTE OU SKI DE FOND À SAINTE-CROIX</b> Départ : 10h du stationnement rue de l'Aqueduc. Dîner au resto.

\*Vous n'avez pas de raquettes ? Sachez que vous pouvez en emprunter au Carrefour des personnes âgées de Lotbinière (418-728-4825 ou 1 866 728-4825) de même qu'aux municipalités de Dosquet, Issoudun, Laurier-Station (\$), Lotbinière, Ste-Agathe et Ste-Croix

**COVOITURAGE POSSIBLE**

**Pour Info :** Nicole Côté : 418 888-4902 / Ginette Dion : 418 596-2137 / Micheline Martineau : 418 599-2334 / Claudette Olivier 418 728-2638 / Pierrette Therrien 418 728-3317 / CPAL 418-728-4825 ou 1 866 728-4825