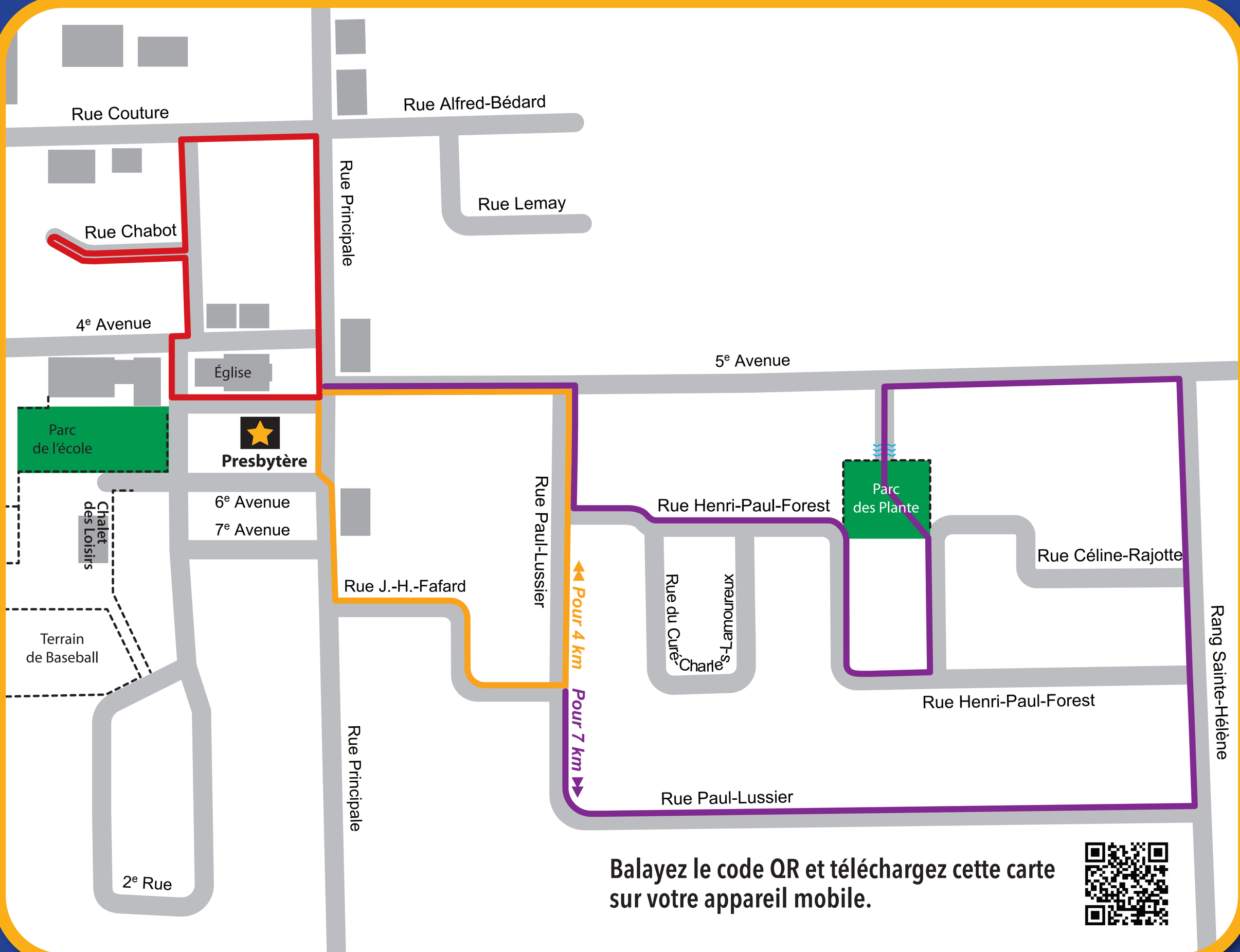
PARCOURS DE MARCHE des villageois

LES DISTANCES DES PARCOURS SONT CALCULÉES À PARTIR DU PRESBYTÈRE ★

*N'oubliez surtout pas de faire vos **étirements** avant et après votre parcours !

**Le plus important n'est pas la distance que vous allez marcher, mais plutôt le fait que vous êtes en train de bouger !



Balayez le code QR et téléchargez cette carte sur votre appareil mobile.

Distances des parcours

≈2 km	≈4 km	≈7 km
	+	+ +

1. Assurez-vous d'avoir la condition physique requise pour effectuer la distance choisie.
2. Hydratez-vous : ayez avec vous une bouteille d'eau tout au long de votre parcours.
3. Respectez les usagers et les propriétés privées.

Municipalité de Sainte-Hélène de Bagot

Loisirs Ste-Hélène

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est Québec

Espace Muni