

# CLUB DE MARCHÉ

Venez nous rejoindre pour notre club de marche à tous les mardis (si la météo le permet) .

## HORAIRE POUR LES MARDIS

- 9 h 15 - Accueil des familles et exploration des centres.
- 10 h - Marche tous ensemble
- 10 h 30 - Collation sur place ou au Centre
- 11 h - Exploration des centres
- 11 h 20 - Rangement, préparation pour le départ



Pourquoi prendre une marche avec nos enfants?

Une marche aide à augmenter la santé physique et mentale et stimule votre humeur et votre estime de soi.

Encourager les enfants à marcher dès leur plus jeune âge favorise une croissance saine tout en leur faisant découvrir le plaisir de l'exercice régulier.

En marchant plus souvent avec votre enfant, vous ajoutez un moment de détente à la journée. La marche en famille est un bon moment de décompression, bienvenu pour réduire le stress.

Amusez-vous à créer des nouvelles habitudes saines.