



randonnées pédestres

ETA invite les 50 ans
et plus à rester actifs

**POINT DE
RENCONTRE**

Jardin botanique, entrée Maison de l'arbre, angle
boulevard Rosemont et 29^e Avenue.

QUAND

Tous les mercredis à 10 h, du 6 septembre au
20 décembre 2023 et du 7 février au 20 juin 2024.

ACTIVITÉ GRATUITE

Invitez une personne qui n'est pas membre d'ETA à se
joindre à vous. Aucune inscription requise. Il suffit de
vous présenter au point de rencontre et de vous joindre
au groupe. Cependant, la carte « Accès Montréal » est
requis pour une entrée gratuite au Jardin botanique.

EXERCICES ADAPTÉS

Nos marches santé se font dans les sentiers du Jardin
botanique. Elles sont toujours précédées d'exercices de
réchauffement pilotés par une physiothérapeute
retraîtée ou, en son absence, par une autre bénévole. Le
niveau de difficulté est adapté au groupe.

DES QUESTIONS?

Marius Arseneault, 514 729-1030.

Demandez

notre infolettre

3eage@cmaisonneuve.qc.ca

Abonnez-vous

à notre page Facebook

www.facebook.com/education3eage

Suivez-nous sur Twitter

twitter.com/Education3e_age

