

SANTÉ!

INVITATION ACTIVE D'AOÛT 2021

DÉFI DU MOIS : Courir ou marcher 5 km

Piste cyclable / les rues de Wendake
Sentier linéaire de la Rivière Saint-Charles



Astuces

- **Soyez à l'écoute de votre corps. Prenez des pauses au besoin.**
- **Courez/marchez à une vitesse qui vous convient. Il est aussi possible de faire de la marche-course en alternance.**
- **Faites plusieurs petits pas plutôt que de grandes foulées.**
- **Hydratez-vous.**
- **Téléchargez l'application Strava et rejoignez le club Wendake pour s'encourager entre nous!**



Nation huronne-wendat
Direction Santé et Mieux-être