

**Mardi 13h30**  
**Printemps 2026**

ser  
C@  
vie

## **Base de plein air André-Nadeau, Rock-Forest**

Prenez l'aut. 410 E en direction de Sherbrooke jusqu'à la sortie 7, puis tournez à droite sur le ch. Ste-Catherine. Au 2e carrefour giratoire, tournez à droite sur le ch. Saint-Roch S, puis à gauche sur la rue Blanchette. Stationnez-vous dans le stationnement P1 à votre gauche, près des bâtisses principales.

**14 avril**

Covoiturage : 3 \$  
Carrefour de l'Estrie  
13 h

**Départ : 13 h 30**  
**5302 ch. Blanchette**  
**Sherbrooke**

## **Parc écoforestier de Johnville**

Prenez la 12e av. N et continuez sur le boul. Lavigerie. Tournez à gauche sur la rue Bowen S et à droite sur la rue St-Francis. Aux feux de circulation principaux, prenez la 108 E à gauche. Tournez à droite sur le Ch. Robinson et roulez 2,3 km. Finalement, tournez à droite sur le ch. North et le stationnement sera à votre gauche, environ 1 km plus loin.

**21 avril**

Covoiturage : 3 \$  
Galeries 4 Saisons  
13 h

**Départ : 13 h 30**  
**3999 Ch. North**  
**Cookshire-Eaton**

## **Parc Atto-Beaver**

Rejoignez la 12e av. N et poursuivez sur le boul. Lavigerie. Tournez à gauche sur la rue Bowen S et tournez à droite sur la rue St-Francis. Garez-vous dans le parc Atto-Beaver.

**28 avril**

Covoiturage : 1 \$  
Galeries 4 Saisons  
13 h

**Départ : 13 h 30**  
**136, rue St-Francis**

## **Bois Beckett**

Prenez la 12e Ave N. puis tournez à droite sur la rue Terrill, à droite sur la rue Dufferin puis à droite sur la rue Prospect. Continuez jusqu'au boul. Jacques-Cartier et tournez à droite, continuez jusqu'au bout. Tournez à gauche sur la rue Beckett et poursuivez 1 km plus loin, le stationnement du jardin communautaire du Parc sera à votre droite.

**5 mai**

Covoiturage : 2 \$  
Galeries 4 Saisons  
13 h

**Départ : 13 h 30**  
**Stat. du jardin**  
**communautaire**

## **Bromptonville, rue Lavoie**

Prenez la 12e av. et tournez à droite sur la rue Terrill pour rejoindre la 143 N après le pont, poursuivez 8 km et tournez à gauche sur la rue Laval. Tournez à droite sur la rue St-Jean-Baptiste, puis tournez à gauche sur la rue St-Félix. Tournez à droite sur la rue Lavoie et garez-vous au bout de la rue.

**12 mai**

Covoiturage : 2 \$  
Galeries 4 Saisons  
13 h

**Départ : 13 h 30**  
**76, rue Lavoie**  
**Bromptonville**

## **Parc des Deux Rivières - East Angus**

Prenez l'aut. 610 E vers Thedford Mines et gardez la gauche pour rejoindre le carrefour giratoire, empruntez la sortie King E/QC-112 E et continuez. Prenez la 214 E (rue Angus N) et suivez la direction East Angus. Tournez à droite sur l'av. St-François, puis à droite sur la rue Willard. Garez-vous au stationnement du Parc des Deux Rivières.

**19 mai**

Covoiturage : 4 \$  
Galeries 4 Saisons  
13 h

**Départ : 13 h 30**  
**stat. du parc,**  
**rue Willard**

## **Mont-Bellevue \*Sentier en montagne**

Rejoignez la 12e av. N et poursuivez sur le boul. Lavigerie. Tournez à droite sur la rue Galt E, traversez le pont et poursuivez jusqu'à la rue Larocque, à gauche. Tournez ensuite à droite sur la rue de l'Union et continuez tout droit sur la rue Dunant. Le stationnement sera à droite (stationnement du parc de tir à l'arc).

**26 mai**

Covoiturage : 1 \$  
Galeries 4 Saisons  
13 h

**Départ : 13 h 30**  
**Stat. rue Dunant**

## **Parc Lucien Blanchard**

Prenez la 12e av. N et poursuivez en empruntant le boul. Lavigerie. Tournez à droite sur la rue Galt E, traversez le pont et roulez un moment jusqu'à la rue Cabana. Tournez à droite sur la rue Cabana et poursuivez jusqu'au grand stationnement, au bout de la rue.

**2 juin**

Covoiturage : 2 \$  
Galeries 4 Saisons  
13 h

**Départ : 13 h 30**  
**755, rue Cabana**

## Avant chaque sortie...

Pour obtenir les mises à jour concernant votre activité, veuillez consulter votre courriel ou appeler le numéro de téléphone mobile dédié pour accéder au message vocal (819 570-5765) dès 11 h le jour de votre activité.

**Si vous ne recevez aucune notification d'annulation par courriel ou sur la boîte vocale, cela signifie que l'activité est maintenue comme prévu.**

### Fonctionnement

- L'activité est d'une durée d'environ 1 heure 30 à 2 heures.
- Les départs s'effectuent au stationnement de l'endroit visité vers 13 h 30;
- Vous devez respecter le rythme de marche établi et respecter le pas du groupe (différents groupes possible).
- **Vous devez rester avec le groupe et aviser la personne responsable si vous le quittez ou si vous avez un problème. Si vous quittez le groupe avant la fin de l'activité, notre responsabilité s'arrête au moment de votre départ.**

### Matériel nécessaire

- **Carte d'assurance maladie obligatoire**
- Souliers de marche
- Vêtements adaptés aux conditions de la journée
- Bâtons de marche (facultatif)
- EAU et collation (prévoyez des collations faciles à manger et nourrissantes)

### Covoiturage

- **Assurez-vous d'arriver à l'avance au point de rencontre puisque le départ se fait à 13 h.**
- **Vérifiez les coûts reliés à chacune des sorties et apportez le montant exact en argent.**
- Le montant de covoiturage est calculé par personne.

**\*\*Carrefour de l'Estrie :** dans le stationnement du nouveau Winners, en face de Bouclair.

**\*\*Galeries 4 Saisons :** dans le stationnement des Galeries 4 Saisons, près de l'affiche du centre commercial au coin des rues des Quatre Saisons et 13e Avenue N.



**Cigonia** Centre d'expertise  
en rééducation périnéale  
& pédiatrique

**LE COUREUR**  
LA VIE • LE SPORT



Physio**A**tlas  
Clinique  
de physiothérapie

