

Jeudi 9 h à 11h  
Été 2026

ser  
C@  
vie

11 juin

### 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.

Covoiturage : 1 \$  
Galleries 4 Saisons  
8 h 30

Départ : 9 h  
136, rue St-Francis

18 juin

### 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.**

Covoiturage : 3 \$  
Carrefour de l'Estrie  
8 h 30

Départ : 9 h  
5302, ch. Blanchette  
Sherbrooke

25 juin

### 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).

Covoiturage : 1 \$  
Galleries 4 Saisons  
8 h 30

Départ : 9 h  
Stat. rue Dunant

2 juillet

### Marais de la Rivière aux Cerises

Prenez l'aut. 10 O pendant 25 km et empruntez la sortie 118 Magog-Orford. Tournez à gauche sur la rue Merry N, puis à droite sur la rue Bowen et à gauche sur rue du Moulin. **Le stationnement municipal se trouve à votre droite et est PAYANT 5\$/voiture**

Covoiturage : 6 \$  
Carrefour de l'Estrie  
8 h 20

Départ : 9 h  
345, rue du Moulin  
Magog

9 juillet

### Parc Central, Rock-Forest

Prenez l'aut. 410 E en direction de Sherbrooke et empruntez la sortie 112 O en direction du boul. Bourque à Rock-Forest-Saint-Élie-Deauville. Continuez tout droit sur le boul. Bourque et tournez à gauche sur la rue du Président-Kennedy, continuez 1 km puis tournez à droite à l'entrée de l'école du Boisjoli. Continuez vers le parc et stationnez-vous près de la patinoire.

Covoiturage : 2 \$  
Carrefour de l'Estrie  
8 h 30

Départ : 9 h  
6403, rue du  
Président-Kennedy

16 juillet

### Parc des Deux Rivières, East Angus

Prenez l'aut. 610 E vers Thetford 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.

Covoiturage : 4 \$  
Galleries 4 Saisons  
8 h 30

Départ : 9 h  
stat. du parc,  
rue Willard

23 juillet

### Bois Beckett

Prenez la 12e av. 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 sera à votre droite, près du jardin communautaire.

Covoiturage : 2 \$  
Galleries 4 Saisons  
8 h 30

Départ : 9 h  
Stat. du jardin  
communautaire

30 juillet

À déterminer

## Avant chaque sortie...

Pour obtenir les mises à jour concernant votre activité, veuillez consulter vos courriels ou appeler le numéro de téléphone mobile dédié pour accéder au message vocal (819 570-5765 dès 7 h 30 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 9 h.
- Vous devez respecter le rythme de marche établi et respecter le pas du groupe (différents groupes possibles).
- **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**
- Espadrilles 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 l'heure indiquée à chaque sortie.**
- **Vérifiez les coûts reliés à chacune des sorties et apportez le montant exact en argent.**
- Le montant de covoiturage est calculé par personne. Apportez le montant exact.

**\*\*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 av. N.

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



**LE COUREUR**  
LA VIE • LE SPORT



Physio**A**tlas  
Clinique  
de physiothérapie

