

DÉFI INDIVIDUEL

'Les Compte pas du printemps'

Du 7 au 20 juin 2021

Activité réservée aux personnes de 50 ans et +



Mode d'emploi

Pendant ces deux semaines du mois de juin, nous vous invitons à participer à l'activité de marche individuelle *Compte pas du printemps*.

À la fin de chaque semaine, inscrire le nombre total de minutes ou de pas effectués dans le tableau ci-dessous.

SEMAINE	NOMBRE DE PAS/MINUTES
Semaine 1 : 7 au 13 juin 2021	
Semaine 2 : 14 juin au 20 juin 2021	
TOTAL DES PAS :	

Un tirage sera effectué parmi les participants qui auront retourné la feuille.

2 prix sont à gagner !!

Date limite pour remettre votre compilation : 22 juin 2021

Date du tirage : 30 juin 2021

Comment remettre votre compilation :

Par courriel : audreylevesque@lienpartage.org

Par téléphone : 418-387-3391 poste #6

Par la poste : C.P. 74, Sainte-Marie (Québec) G6E 3B4

Pour agrémenter votre marche, voici un petit défi de type *Cherche et trouve*. On vous propose une liste de choses à trouver lors de vos sorties. Cocher une fois complété :

- | | | |
|---|---|--|
| - Lampadaires (x2) <input type="checkbox"/> | - Bancs de parc (x2) <input type="checkbox"/> | - Bouleau (x2) <input type="checkbox"/> |
| - Érables (x2) <input type="checkbox"/> | - Station d'essence (x1) <input type="checkbox"/> | - Maison jaune (x1) <input type="checkbox"/> |
| - Épinettes (x3) <input type="checkbox"/> | - Église (x1) <input type="checkbox"/> | |
| - Camions (x2) <input type="checkbox"/> | - École primaire (x1) <input type="checkbox"/> | |