



# Marchons sur Nitassinan

Troisième édition

Le projet Marchons sur Nitassinan convie les personnes de 14 ans et plus à comptabiliser leurs pas sur un podomètre ainsi que leurs heures d'activité physique pour une période de 10 semaines, afin d'améliorer leurs habitudes de vie.

## Comment s'inscrire :

- Le 30 mars 2016 à 18 h, à la salle communautaire (collation santé offerte);
- En prenant rendez-vous au Centre de santé au 418 275-5386, poste 350 avant le 11 avril 2016.

Les pas de tous les participants seront comptés afin de parcourir le pourtour du Nitassinan des Pekuakamiulnuatsh de 2 540 km.

Comme nouveauté cette année, un atelier vous sera offert à toutes les semaines et portera sur différentes thématiques, par exemple : culture, cuisine santé, sport, etc. Chaque participant inscrit au projet recevra un cartable d'information sur les saines habitudes de vie et courra la chance de gagner des prix pour la participation, la persévérance et la progression.

Nous vous attendons en grand nombre!

Pour information :

Comité Marchons sur Nitassinan – Myriam Kurtness, Johann Buckell et Mélanie Courtois

[marche.nitassinan@mashteuiatsh.ca](mailto:marche.nitassinan@mashteuiatsh.ca)