

# Marchons sur Nitassinan

Seconde édition



**Le projet *Marchons sur Nitassinan* convie les personnes de 14 ans et plus à comptabiliser leurs pas sur un podomètre pour une période de 10 semaines, afin d'améliorer leurs habitudes de vie par l'adoption régulière de la marche.**

## Comment s'inscrire :

- Le 23 mars 2015 à 16 h 30, à la salle communautaire (repas sain offert);
- En prenant rendez-vous au Centre de santé au 418 275-5386, poste 350 avant le 24 mars 2015;
- Lors du brunch communautaire du 29 mars 2015 à 9 h, à la salle communautaire.

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

Chacun des participants inscrits au projet recevra une trousse d'information sur les saines habitudes de vie et courra la chance de gagner des prix pour la participation, la persévérance et la progression. Un podomètre sera remis aux nouveaux participants (nous demandons aux participants inscrits l'an dernier de réutiliser leur podomètre).

Nous vous attendons en grand nombre!

Pour information :

Comité Marchons sur Nitassinan – Mélanie Courtois, Joannie, Gill, Johann Buckell, Stéphanie Gabriel-Fortin, Marie-Pier Guay et Julie Girard

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