

CLUB DE MARCHE

HORAIRE

**Mardi 13h30
Hiver 2026**

**ser
CO
vie**

13 janv.

Marais Réal-Carbonneau

En partant des Galeries 4 saisons, prenez la 12e Ave N et tournez à droite sur la rue Terrill. Tournez à droite sur la rue Chicoyne et tournez à gauche sur la rue Lévesque. Garez-vous dans le stationnement à votre droite au bout de la rue Lévesque.

Aucun
covoiturage
**Départ : 13 h 30
23 rue Levesque**

20 janv.

Parc écoforestier de Johnville

Prenez la 12e Ave. N et continuez sur le boul. Lavigerie. Tournez à gauche sur 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 chemin Robinson et roulez 2,3 km. Finalement, tournez à droite sur le chemin North et le stationnement sera à votre gauche environ 1 km plus loin.

Covoiturage : 3 \$
Galeries 4-Saisons
13 h
**Départ : 13 h 30
3999 Ch. North
Cookshire Eaton**

27 janv.

Parc central Rock Forest

Prenez la 410 E en direction de Sherbrooke et empruntez la sortie 112 O. en direction 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
13 h
**Départ : 13h30
6403 rue du
Président-Kennedy**

3 fév.

Parc du 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 poursuivre 1 km plus loin, le stationnement du jardin communautaire du Parc sera à votre droite.

Covoiturage : 2 \$
Galerie 4 saisons
13 h
**Départ : 13 h 30
Stat. du jardin
communautaire**

10 fév.

Mont-Bellevue *Sentier en montagne

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

Covoiturage : 1 \$
Galerie 4 saisons
13 h
**Départ : 13 h 30
Stat. rue Dunant**

17 fév.

Missisquoi Nord, Eastman *Sentier dans le bois

Sur la 410, prenez l'embranchement à gauche pour l'autoroute 10 Ouest en direction de Magog. Prenez la sortie 106 en direction de Eastman/Mansonville. Tournez à gauche sur la rue Lapointe/Qc 245 S, puis tournez à droite sur la rue des Pins S.

Covoiturage : 8 \$
Carrefour de l'Estrie
12 h 50
**Départ : 13 h 30
37 rue des Pins,
Eastman**

24 fév.

Base plein air André-Nadeau, Rock- Forest

Prenez la 410 E en direction de Sherbrooke jusqu'à la sortie 7, puis tournez à droite sur le Chem. Ste-Catherine. Au 2e carrefour giratoire, tournez à droite sur le Chem. Saint-Roch S, puis à gauche sur la rue Blanchette. **Stationnez vous dans le 1er stationnement directement à votre gauche.**

Covoiturage : 3 \$
Carrefour de l'Estrie
13 h
**Départ: 13 h 30
4768 ch. Blanchette
Sherbrooke**

3 mars

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 Ave. St-François, puis à droite sur la rue Willard. Garez-vous au stationnement du Parc des Deux Rivières.

Covoiturage : 4 \$
Galerie 4 saisons
13 h
**Départ : 13 h 30
Stat. du parc
rue Willard**

Parc Atto-Beaver**10 mars**

Rejoignez la 12e Ave 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\$
Galeries 4 Saisons
13 h
Départ : 13 h 30
136 rue St-Francis

Parc Jeffrey-Gingras vers Bromptonville

En partant des Galeries 4 saisons, prenez la 12e Ave N et empruntez la 610 E en direction de Montréal. Empruntez la sortie 3, boul. St-François vers le centre-ville. Le stationnement est tout près de la 610 à droite. Sinon, garez-vous sur la rue Valence à gauche, de l'autre côté du boulevard.

Aucun covoiturage
Départ : 13 h 30
Parc Jeffrey Gingras

Parc Lucien Blanchard

Prenez la 12e Ave N et poursuivez sur le boulevard 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, il y aura un grand stationnement au bout de la rue.

Covoiturage : 2\$
Galeries 4 Saisons
13 h
Départ : 13 h 30
755 rue Cabana

24 mars**À déterminer !****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 :

- Le club de marche est d'une durée d'environ 1 h 30 à 2 h;
- Les départs s'effectuent au stationnement de l'endroit visité vers 13 h 30;
- Le marcheur doit 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 devez quitter 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**

- Bottes de marche et crampons de ville
- Vêtements adaptés aux conditions de la journée
- Bâtons de marche (facultatif)
- Collations et EAU pour la sortie (prévoir des collations faciles à manger et nourrissantes)

COVOITURAGE

Assurez-vous d'être à l'avance au point de rencontre puisque le départ se fait à 13 h.

Voir les coûts reliés pour chacune des sorties sur le présent guide et apporter 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 du Bouclair.

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

Cigonia
Centre d'expertise
en rééducation périnéale
& pédiatrique

MOMO
SPORTS

LE COURSEUR
LA VIE · LE SPORT

SPORTS 4 SAISONS
LE SPÉCIALISTE DU VÉLO EN ESTRIE
sports4saisons.com

KINATEX
SHERBROOKE

Physio
Atlas
Clinique
de physiothérapie

QUI
ROULE