

Le Défi sportif de Notre-Dame-du-Laus vous donne rendez-vous le 16 juin 2018

Vendredi 11 mai 2018 – Fort de son succès des éditions précédentes, le Défi sportif de Notre-Dame-du-Laus est de retour pour une 5e édition qui se tiendra le samedi 16 juin 2018. L'événement sportif conserve son authenticité avec ses deux volets : marche et course.



Crédit J. Gravel

À chacun son parcours et à chacun son niveau

Les participants peuvent choisir parmi quatre distances à parcourir à la marche ou à la course : 1 km, 2 km, 5 km et 10 km. Il y en a pour tous les goûts et pour tous les niveaux. De débutants à experts, chaque participant comblera ses attentes. Vous préférez faire le défi en groupe? C'est aussi possible. Les trajets sont planifiés pour maximiser la sécurité des participants, mais aussi pour leur permettre de profiter pleinement de la beauté des paysages le long de la rivière du Lièvre.

Soyez prêt grâce au programme d'entraînement

Afin de bien se préparer pour l'événement, les participants peuvent s'inscrire gratuitement et en tout temps aux activités pour maximiser leurs entraînements. Du cardio a saveur country le mardi midi, des marches avec les petits amis de la maison de la famille le mercredi et des rendez-vous plus corsés le samedi avec notre sportif Gilbert Dubois. Tout est en place pour satisfaire et préparer les participants et participantes avant le grand jour.

Une porte-parole motivée

Nous sommes fières de vous annoncer la venue de Marie-Ève Ricard, ancienne directrice des loisirs, comme porte-parole. Elle lancera le signal de départ et accueillera le groupe à l'arrivée avec une petite séance de yoga étirement, suivi d'un beau pique-nique sous la patinoire.

Inscriptions au programme d'entraînement : gratuit et en tout temps au www.notre-dame-du-laus.ca/defisportif

Mardi 12h00 : centre des loisirs pour un cardio country

Mercredi 10h30 : devant la maison des familles pour une marche sur les parcours avec les petits.

Samedi 10h30 : centre des loisirs pour un entraînement avec Gilbert.

Préinscriptions au défi : 25 \$, gratuit pour les 16 ans et moins. Le 24 mai de 13h-19h et le 25 mai de 9h-15h.

En tout temps au www.notre-dame-du-laus.ca/defisportif ou au 819-767-2759.