

## DES IDÉES POUR BOUGER

Voici des activités offertes par différents organismes du milieu ainsi que des sites web que nous trouvons intéressants. À vous de choisir ce qui vous convient le mieux!



### VILLE DE RIVIÈRE-DU-LOUP

Activités pour les 50 ans et plus :

- Club de marche, gratuit, trajet d'environ 3 km, aucune inscription obligatoire. [Horaire ici](#)
- Les Entr'ainés, faible coût, entraînement léger sous la supervision d'un kinésiologue. Pour information : [Activités - 50 ans et plus](#)
- Pour d'autres idées, consultez la section *Vie sportive* sur la page [Accueil - Loisirs - Ville de Rivière-du-Loup](#)
- Pour informations supplémentaires : 418 862-0906

## SITE WEB « BOUGER À LA MAISON »

Ce site **100% gratuit** regroupe une variété de capsules vidéos d'entraînement. Le but de ce site web est de faciliter l'accès à des entraînements de qualité pour les personnes de toutes conditions physiques. [Move 50+ – Mon objectif Vieillir en forme](#)

p.s. Notre kinésiologue le conseille souvent à des gens qui n'ont pas encore 50 ans, mais ça reste entre nous 😊

## DES IDÉES POUR MARCHER

La marche étant l'une des activités physiques les plus accessibles, voici donc des idées pour en profiter :

- Le site [Balisequebec.ca](#) vous donne une panoplie de randonnées offertes au Québec.
- Trop chaud ou trop froid? À Rivière-du-Loup, vous pouvez marcher à l'intérieur toute l'année :
  - Au [Stade multisport Premier Tech](#), près de l'École secondaire de Rivière-du-Loup, rue St-Pierre.
  - À la patinoire intérieure du Centre Premier Tech, rue Frontenac (piste pour la marche en haut des gradins)
  - Au Centre commercial

## GROUPES FACEBOOK

- Les Randonneurs du Bas St-Laurent : ce groupe rassemble des gens aimant le plein air (rando, raquette, ski de fond et vélo). L'objectif de cette page est d'échanger des lieux à découvrir, partager des idées d'activités et bouger en groupe. [Les Randonneurs du Bas St-Laurent](#)
- Les Adeptes du Pace du Bonheur : groupe sur la course à pied où la vitesse ne compte pas, le bonheur prime. Vous pourrez jaser, rencontrer des joggeurs heureux. C'est une page qui se veut lumineuse, sans aucun jugement et sans publicité. [Adeptes du Pace du Bonheur](#)