

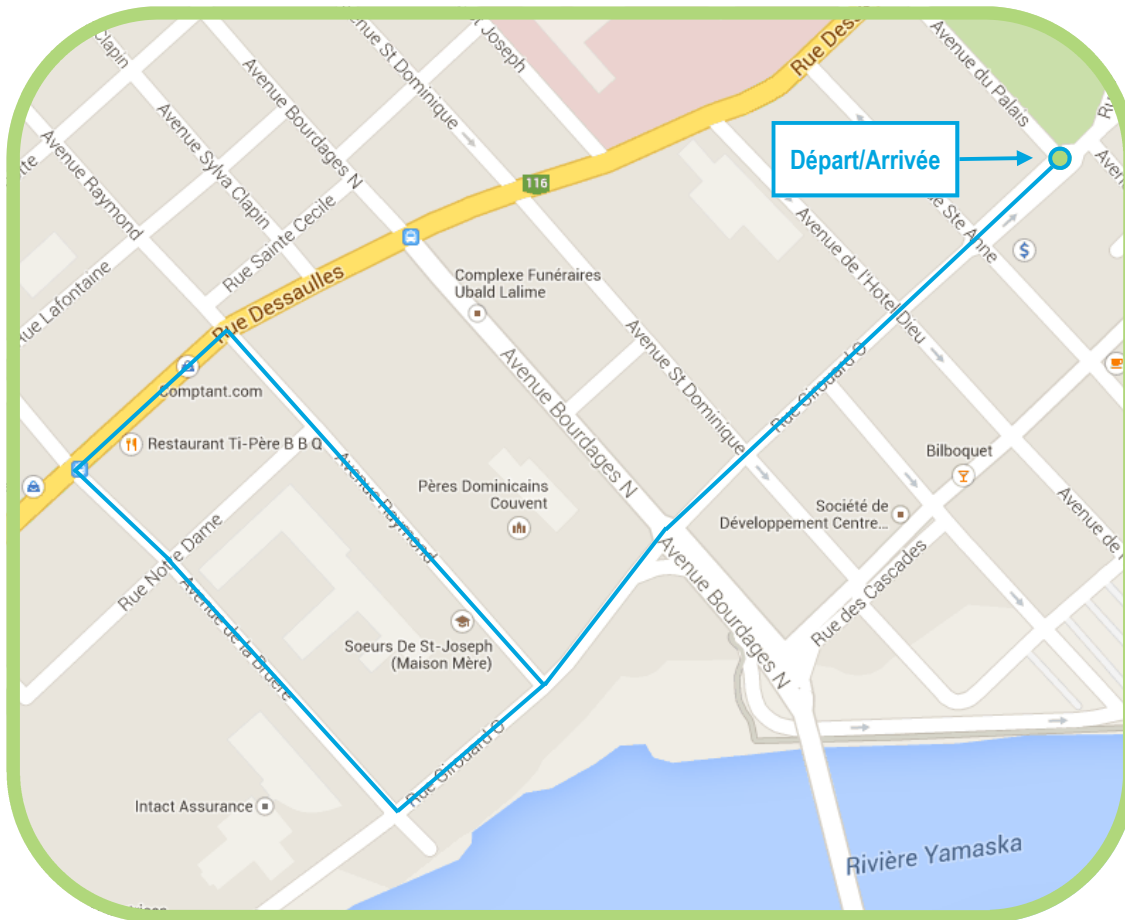
SEMAINE 3

1,7 km

DESCRIPTION DU PARCOURS

Distance : 1,7 km Vitesse moyenne : 5,1 km/h

Durée : 20 minutes Nombre de pas : 2000 à 2400 pas



ITINÉRAIRE

Départ/Arrivée :

Kiosque Léon-Ringuet – Parc Casimir-Dessaulles

- Rue Girouard Ouest (vers la Porte des anciens maires)
- À droite sur l'avenue de la Bruère
- À droite sur la rue Dessaulles
- À droite sur l'avenue Raymond
- À gauche sur la rue Girouard Ouest

FAITES LE TEST DE LA PAROLE

L'intensité de vos exercices physiques est-elle suffisante pour que vous en retiriez des bénéfices pour votre santé? Pour le savoir, faites le test de la parole. Si vous ne pouvez soutenir une conversation et si vous êtes à bout de souffle, l'intensité est peut-être trop élevée.

Trouvez votre « zone de confort » : vous sentez vos muscles travailler, votre température corporelle augmente, vous êtes un peu essoufflé, mais vous êtes encore capable de parler et... de garder le sourire!

Le saviez-vous ?

Marcher en moyenne 10 000 pas par jour peut aider à abaisser la tension artérielle, améliorer le contrôle de la glycémie, contribuer à un poids santé et réduire le risque de l'obésité abdominal.

Acheter un compteur de pas (podomètre) et planifier votre activité quotidienne en conséquence.

Allez-y! Vous êtes capable!