

| FÉVRIER 2024 | | | | MARS 2024 | | | | AVRIL 2024 | | | |
|--------------|----------|-------|---------|-----------|----------|-------|---------|------------|----------|-------|---------|
| Date | Jour | Heure | Endroit | Date | Jour | Heure | Endroit | Date | Jour | Heure | Endroit |
| 01-févr | jeudi | 9h30 | A | 01-mars | vendredi | 19h30 | D | 02-avr | mardi | 9h30 | N |
| 02-févr | vendredi | 19h30 | D | 03-mars | dimanche | 9h30 | N | 04-avr | jeudi | 9h30 | K |
| 04-févr | dimanche | 9h30 | I | 05-mars | mardi | 9h30 | K | 05-avr | vendredi | 19h30 | D |
| 06-févr | mardi | 9h30 | N | 07-mars | jeudi | 9h30 | B | 07-avr | dimanche | 9h30 | B |
| 08-févr | jeudi | 9h30 | C | 08-mars | vendredi | 19h30 | D | 09-avr | mardi | 9h30 | C |
| 09-févr | vendredi | 19h30 | D | 10-mars | dimanche | 9h30 | T | 11-avr | jeudi | 9h30 | A |
| 11-févr | dimanche | 9h30 | K | 12-mars | mardi | 9h30 | C | 12-avr | vendredi | 19h30 | D |
| 13-févr | mardi | 9h30 | S | 14-mars | jeudi | 9h30 | S | 14-avr | dimanche | 9h30 | U |
| 15-févr | jeudi | 9h30 | W | 15-mars | vendredi | 19h30 | D | 16-avr | mardi | 9h30 | D |
| 16-févr | vendredi | 19h30 | D | 17-mars | dimanche | 9h30 | G | 18-avr | jeudi | 9h30 | P |
| 18-févr | dimanche | 9h30 | E | 19-mars | mardi | 9h30 | P | 19-avr | vendredi | 19h30 | D |
| 20-févr | mardi | 9h30 | P | 21-mars | jeudi | 9h30 | W | 21-avr | dimanche | 9h30 | G |
| 22-févr | jeudi | 9h30 | B | 22-mars | vendredi | 19h30 | D | 23-avr | mardi | 9h30 | S |
| 23-févr | vendredi | 19h30 | D | 24-mars | dimanche | 9h30 | O | 25-avr | jeudi | 9h30 | W |
| 25-févr | dimanche | 9h30 | H | 26-mars | mardi | 9h30 | D | 26-avr | vendredi | 19h30 | D |
| 27-févr | mardi | 9h30 | D | 28-mars | jeudi | 9h30 | A | 28-avr | dimanche | 9h30 | O |
| 29-févr | jeudi | 9h30 | M | 29-mars | vendredi | 19h30 | D | 30-avr | mardi | 9h30 | Q |
| | | | | 31-mars | dimanche | 9h30 | L | | | | |

LÉGENDE

A : Église Ste-Gertrude – rue Éducation
B : Centre Sportif Marcel Bédard - rue du Fargy
C : Église de Giffard – rue Loyola
D : Arboretum - domaine Maizerets
E : École La Primerose – rue Bessette
F : Parc La Ribambelle – rue Perroteau
G : École Sous-Bois – rue Feux-Follets
H : École La Farandole – boul. Raymond
I : École des Cîmes – rue Cambert
J : Provigo - rue Seigneuriale
K : Parc Étienne-Parent - rue M. Louise
L : Centre Ulric-Turcotte – rue Vachon
M : Piste Littoral – boul. Ste Anne/Franch
N : Promenade Beauport – stat. Léon
O : Centre Plein Air Beauport (Camping)
P : Parc-O-Bus – av. Larue
Q : Stat. F. de Laval – boul. Ste-Anne
R : Stat. du Pivot - boul. Ste-Anne
S : Parc Jean-Guyon – av. des Sablonnières
T : Centre administratif - rue du Cénacle
U: Rue Bourdages - coin Mgr Plessis
V : Quai des Cageux - boul. Champlain
W : Maxi - boul. Louis XIV (Charlesbourg)

Sorties
du 1^{er} février 2024
au
31 juillet 2024

Informations :
 Francine (418) 660-4543



CONSULTEZ NOTRE SITE INTERNET:
WWW.MONCCPB.COM

Carte de membre :
Résidents 26 \$
Non-résidents 39 \$
 *Non-membre : 2 \$ la sortie

Les cartes de membres sont
non remboursables

Nous désirons vous rappeler combien il est important que les marcheurs observent quelques règles de base pour la sécurité et le bon fonctionnement des groupes, soit: suivre le guide et ne pas prendre trop d'espace dans les rues. En plus de déterminer le rythme du groupe, c'est le guide qui voit à sa sécurité en marchant du bon côté tout en utilisant les trottoirs, en effectuant les arrêts nécessaires. Si possible on le suit deux par deux et on se donne entre nous une distance raisonnable. Si vous vous retrouvez dans un groupe trop lent pour vous, suivez le meneur en demeurant à l'arrière des marcheurs. Ainsi vous n'influencerez pas le rythme du meneur et vous ne vous détacherez pas du groupe. Si le groupe est trop rapide pour vous, marchez à un rythme convenable de façon à éviter les blessures. Au besoin, si vous croisez un groupe plus lent, joignez-vous à lui. La prochaine fois essayez un groupe où le rythme vous convient mieux. Si vous marchez dans un groupe plus lent que le vôtre, placez-vous derrière le groupe afin de ne pas en changer le rythme. Sur une piste cyclable, il faut faire une file (un par un) et laisser une distance prudente et raisonnable entre chaque marcheur.

Merci de votre collaboration!

INSCRIPTION -- CLUB DE MARCHÉ DE BEAUPORT

NOM : _____ PRÉNOM _____
 ADRESSE : _____ No. _____ Rue _____ Ville _____ Code postal _____
 TÉLÉPHONE : _____ Date de naissance: _____
 COURRIEL: _____ Résidence _____
 Code postal _____
 aaaa-mm-ij

Coût : 26\$ (39\$ non-résidents) (Libellez le chèque au nom du C.C.P.B.)
 Cochez ici _____ pour reçu impôt (70 ans et +) Activité MARC5319 Du 1er mai 2024 au 30 avril 2025

| MAI 2024 | | | | JUN 2024 | | | | JUILLET 2024 | | | |
|----------|----------|-------|---------|----------|----------|-------|---------|--------------|----------|-------|---------|
| Date | Jour | Heure | Endroit | Date | Jour | Heure | Endroit | Date | Jour | Heure | Endroit |
| 02-mai | jeudi | 9h30 | A | 02-juin | dimanche | 9h30 | V | 02-juil | mardi | 9h30 | Q |
| 03-mai | vendredi | 19h30 | D | 04-juin | mardi | 9h30 | B | 04-juil | jeudi | 9h30 | P |
| 05-mai | dimanche | 9h30 | U | 06-juin | jeudi | 9h30 | C | 05-juil | vendredi | 19h30 | D |
| 07-mai | mardi | 9h30 | Q | 07-juin | vendredi | 19h30 | D | 07-juil | dimanche | 9h30 | V |
| 09-mai | jeudi | 9h30 | K | 09-juin | dimanche | 9h30 | O | 09-juil | mardi | 9h30 | E |
| 10-mai | vendredi | 19h30 | D | 11-juin | mardi | 9h30 | K | 11-juil | jeudi | 9h30 | M |
| 12-mai | dimanche | 9h30 | N | 13-juin | jeudi | 9h30 | M | 12-juil | vendredi | 19h30 | D |
| 14-mai | mardi | 9h30 | C | 14-juin | vendredi | 19h30 | D | 14-juil | dimanche | 9h30 | N |
| 16-mai | jeudi | 9h30 | S | 16-juin | dimanche | 9h30 | T | 16-juil | mardi | 9h30 | B |
| 17-mai | vendredi | 19h30 | D | 18-juin | mardi | 9h30 | Q | 18-juil | jeudi | 9h30 | K |
| 19-mai | dimanche | 9h30 | L | 20-juin | jeudi | 9h30 | P | 19-juil | vendredi | 19h30 | D |
| 21-mai | mardi | 9h30 | B | 21-juin | vendredi | 19h30 | D | 21-juil | dimanche | 9h30 | L |
| 23-mai | jeudi | 9h30 | P | 23-juin | dimanche | 9h30 | I | 23-juil | mardi | 9h30 | C |
| 24-mai | vendredi | 19h30 | D | 25-juin | mardi | 9h30 | W | 25-juil | jeudi | 9h30 | A |
| 26-mai | dimanche | 9h30 | W | 27-juin | jeudi | 9h30 | N | 26-juil | vendredi | 19h30 | D |
| 28-mai | mardi | 9h30 | D | 28-juin | vendredi | 19h30 | D | 28-juil | dimanche | 9h30 | U |
| 30-mai | jeudi | 9h30 | M | 30-juin | dimanche | 9h30 | U | 30-juil | mardi | 9h30 | W |
| 31-mai | vendredi | 19h30 | D | | | | | | | | |

| LÉGENDE | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| A : Église Ste-Gertrude – rue Éducation | | | | | | | | | | | |
| B : Centre Sportif Marcel Bédard - rue du Fargy | | | | | | | | | | | |
| C : Église de Giffard – rue Loyola | | | | | | | | | | | |
| D : Arboretum - domaine Maizerets | | | | | | | | | | | |
| E : École La Primerose – rue Bessette | | | | | | | | | | | |
| F : Parc La Ribambelle – rue Perroteau | | | | | | | | | | | |
| G : École Sous-Bois – rue Feux-Follets | | | | | | | | | | | |
| H : École La Farandole – boul. Raymond | | | | | | | | | | | |
| I : École des Cîmes – rue Cambert | | | | | | | | | | | |
| J : Provigo - rue Seigneuriale | | | | | | | | | | | |
| K : Parc Étienne-Parent - rue M. Louise | | | | | | | | | | | |
| L : Centre Ulric-Turcotte – rue Vachon | | | | | | | | | | | |
| M : Piste Littoral – boul. Ste Anne/Franch | | | | | | | | | | | |
| N : Promenade Beauport – stat. Léon | | | | | | | | | | | |
| O : Centre Plein Air Beauport (Camping) | | | | | | | | | | | |
| P : Parc-O-Bus – av. Larue | | | | | | | | | | | |
| Q : Stat. F. de Laval – boul. Ste-Anne | | | | | | | | | | | |
| R : Stat. du Pivot - boul. Ste-Anne | | | | | | | | | | | |
| S : Parc Jean-Guyon – av. des Sablonnières | | | | | | | | | | | |
| T : Centre administratif - rue du Cénacle | | | | | | | | | | | |
| U : Rue Bourdages - coin Mgr Plessis | | | | | | | | | | | |
| V : Quai des Cageux - boul. Champlain | | | | | | | | | | | |
| W : Maxi - boul. Louis XIV (Charlesbourg) | | | | | | | | | | | |

Activités Spéciales

Consulter notre site internet www.monccpb.com
 dans la section: "Activités sociales"





CONSULTEZ NOTRE SITE INTERNET

WWW.MONCCPB.COM