

FÉVRIER 2020				MARS 2020				AVRIL 2020				LÉGENDE
Date	Jour	Heure	Endroit	Date	Jour	Heure	Endroit	Date	Jour	Heure	Endroit	
02-févr	dimanche	9h30	E	01-mars	dimanche	9h30	B	01-avr	mercredi	19h30	N	A : Église Ste-Gertrude – rue Éducation
04-févr	mardi	9h30	A	03-mars	mardi	9h30	D	02-avr	jeudi	9h30	W	B : Centre Sportif Marcel Bédard - rue du Fargy
05-févr	mercredi	19h30	T	04-mars	mercredi	19h30	J	03-avr	vendredi	19h30	K	C : Église de Giffard – rue Loyola
06-févr	jeudi	9h30	D	05-mars	jeudi	9h30	N	05-avr	dimanche	9h30	E	D : Arboretum - domaine Maizerets
07-févr	vendredi	19h30	K	06-mars	vendredi	19h30	K	07-avr	mardi	9h30	U	E : École La Primerose – rue Bessette
09-févr	dimanche	9h30	I	08-mars	dimanche	9h30	E	08-avr	mercredi	19h30	T	F : Parc La Ribambelle – rue Perroteau
11-févr	mardi	9h30	B	10-mars	mardi	9h30	O	09-avr	jeudi	9h30	R	G : École Sous-Bois – rue Feux-Follets
12-févr	mercredi	19h30	P	11-mars	mercredi	19h30	L	10-avr	vendredi	19h30	K	H : École La Farandole – boul. Raymond
13-févr	jeudi	9h30	N	12-mars	jeudi	9h30	P	12-avr	dimanche	9h30	Congé	I : École des Cîmes – rue Cambert
14-févr	vendredi	19h30	K	13-mars	vendredi	19h30	K	14-avr	mardi	9h30	A	J : Provigo - rue Seigneuriale
16-févr	dimanche	9h30	W	15-mars	dimanche	9h30	W	15-avr	mercredi	19h30	F	K : Stationnement d'Estimauville sud
18-févr	mardi	9h30	R	17-mars	mardi	9h30	R	16-avr	jeudi	9h30	S	L : Centre Ulric-Turcotte – rue Vachon
19-févr	mercredi	19h30	L	18-mars	mercredi	19h30	T	17-avr	vendredi	19h30	K	M : Piste Littoral – boul. Ste Anne/Franch
20-févr	jeudi	9h30	S	19-mars	jeudi	9h30	A	19-avr	dimanche	9h30	A	N : Promenade Beauport – stat. Léon
21-févr	vendredi	19h30	K	20-mars	vendredi	19h30	K	21-avr	mardi	9h30	B	O : Centre Plein Air Beauport (Camping)
23-févr	dimanche	9h30	R	22-mars	dimanche	9h30	N	22-avr	mercredi	19h30	L	P : Aréna Gilles-Tremblay – rue Larue
25-févr	mardi	9h30	P	24-mars	mardi	9h30	B	23-avr	jeudi	9h30	P	Q : Stat. F. de Laval – boul. Ste-Anne
26-févr	mercredi	19h30	H	25-mars	mercredi	19h30	I	24-avr	vendredi	19h30	K	R : Stat. du Pivot - boul. Ste-Anne
27-févr	jeudi	9h30	A	26-mars	jeudi	9h30	D	26-avr	dimanche	9h30	G	S : Parc Jean-Guyon – av. des Sablonnières
28-févr	vendredi	19h30	K	27-mars	vendredi	19h30	K	28-avr	mardi	9h30	N	T : Centre administratif - rue du Cénacle
				29-mars	dimanche	9h30	V	29-avr	mercredi	19h30	C	U : Hart - Place Fleur-de-Lys
				31-mars	mardi	9h30	C	30-avr	jeudi	9h30	W	V : Quai des Cageux - boul. Champlain
												W : Maxi - boul. Louis XIV (Charlesbourg)



**Sorties
du 1^{er} février 2020
au
31 juillet 2020**

Informations :

Danielle (418) 208-7778
Nicole (418) 821-2038



**CONSULTEZ NOTRE SITE INTERNET:
WWW.MONCCPB.COM**

Carte de membre :

Résidents 26 \$

Non-résidents 39 \$

*Non-membre : 2 \$ la sortie

**Les cartes de membres ne
sont pas 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: _____ aaaa-mm-jj
 COURRIEL: _____ Résidence _____

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 2020 au 30 avril 2021

MAI 2020				JUN 2020				JUILLET 2020			
Date	Jour	Heure	Endroit	Date	Jour	Heure	Endroit	Date	Jour	Heure	Endroit
01-mai	vendredi	19h30	K	02-juin	mardi	9h30	C	01-juil	mercredi	19h30	J
03-mai	dimanche	9h30	U	03-juin	mercredi	19h30	E	02-juil	jeudi	9h30	P
05-mai	mardi	9h30	D	04-juin	jeudi	9h30	D	03-juil	vendredi	19h30	K
06-mai	mercredi	19h30	P	05-juin	vendredi	19h30	K	05-juil	dimanche	9h30	G
07-mai	jeudi	9h30	M	07-juin	dimanche	9h30	N	07-juil	mardi	9h30	N
08-mai	vendredi	19h30	K	09-juin	mardi	9h30	V	08-juil	mercredi	19h30	P
10-mai	dimanche	9h30	V	10-juin	mercredi	19h30	P	09-juil	jeudi	9h30	D
12-mai	mardi	9h30	R	11-juin	jeudi	9h30	R	10-juil	vendredi	19h30	K
13-mai	mercredi	19h30	B	12-juin	vendredi	19h30	K	12-juil	dimanche	9h30	R
14-mai	jeudi	9h30	Q	14-juin	dimanche	9h30	B	14-juil	mardi	9h30	C
15-mai	vendredi	19h30	K	16-juin	mardi	9h30	Q	15-juil	mercredi	19h30	S
17-mai	dimanche	9h30	W	17-juin	mercredi	19h30	W	16-juil	jeudi	9h30	A
19-mai	mardi	9h30	A	18-juin	jeudi	9h30	S	17-juil	vendredi	19h30	K
20-mai	mercredi	19h30	S	19-juin	vendredi	19h30	K	19-juil	dimanche	9h30	L
21-mai	jeudi	9h30	M	21-juin	dimanche	9h30	V	21-juil	mardi	9h30	U
22-mai	vendredi	19h30	K	23-juin	mardi	9h30	M	22-juil	mercredi	19h30	M
24-mai	dimanche	9h30	Q	24-juin	mercredi	19h30	A	23-juil	jeudi	9h30	L
26-mai	mardi	9h30	S	25-juin	jeudi	9h30	W	24-juil	vendredi	19h30	K
27-mai	mercredi	19h30	T	26-juin	vendredi	19h30	K	26-juil	dimanche	9h30	N
28-mai	jeudi	9h30	W	28-juin	dimanche	9h30	I	28-juil	mardi	9h30	B
29-mai	vendredi	19h30	K	30-juin	mardi	9h30	U	29-juil	mercredi	19h30	J
31-mai	dimanche	9h30	U					30-juil	jeudi	9h30	W
								31-juil	vendredi	19h30	K

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 : Stationnement d'Estimauville sud											
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 : Aréna Gilles-Tremblay – rue 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 : Hart - Place Fleur-de-Lys											
V : Quai des Cageux - boul. Champlain											
W : Maxi - boul. Louis XIV (Charlesbourg)											

Activités Spéciales

Mars 2020: Bingo

Mai 2020: Soirée de quilles

Juin 2020: Pique-nique des aînés

Juin 2020: Assemblée générale

Août 2020: Voyage de marche

Septembre 2020: Épluchette blé d'inde

Novembre 2020: Rencontre amicale






CONSULTEZ NOTRE SITE INTERNET

WWW.MONCCPB.COM