



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

**SAINT-JOSEPH-DU-LAC :
Mise sur pied de l'initiative « Les 50 + en promenade »**

Saint-Joseph-du-Lac, le 8 mars 2021 – À l'aube de l'arrivée officielle du printemps, la municipalité de Saint-Joseph-du-Lac met en marche l'initiative « Les 50 + en promenade » afin de favoriser la pratique de la marche chez les personnes âgées de 50 ans et + dans la municipalité.

À 13 h, chaque mercredi à compter du 10 mars et jusqu'à la fin du mois d'avril, les personnes intéressées sont invitées à se rendre devant l'école du Grand-Pommier (rue Yvon) qui fait office de point de départ.

Animées par la professeure de yoga pour aînés, Claire Soleil, les parcours seront adaptés chaque semaine selon divers facteurs, notamment l'âge des participants et leur niveau de forme physique. Nul besoin d'être un grand marcheur pour s'y joindre, il suffit de vouloir bouger un peu!

Cette initiative remplace les cours en ligne, lesquels ont été offerts d'octobre à mars.

Les promenades se dérouleront dans le respect des consignes de la santé publique en vigueur selon la couleur de la zone dans laquelle se trouve Saint-Joseph-du-Lac à cette date.

— 30 —

Renseignements : Marie-Michelle Crevier
Responsable des communications
450 623-1072, poste 233
mmcrevier@sjdl.qc.ca