

11^e édition de la Course d'été des Îles-de-Boucherville

Les amateurs de course et de marche sont invités à participer à la Course d'été des Îles-de-Boucherville au profit du Centre d'action bénévole de Boucherville (CABB). Organisée par la boutique Le Coin des Coureurs, cette course-bénéfice se déroulera le dimanche 5 juin 2016, à compter de 8h, au parc national des Îles-de-Boucherville.

Des parcours de marche et de course de 1 km, 5 km, 10 km et de 21,1 km sont proposés. Un circuit de marche ou de course de 1 km est aussi prévu pour les enfants.

Pour s'inscrire, les coureurs et les marcheurs doivent aller sur la page d'accueil du site du Centre d'action bénévole de Boucherville (www.cabboucherville.ca) et repérer la bande-annonce de la Course des Îles-de-Boucherville. Ils seront ensuite redirigés vers le site transactionnel du Coin des coureurs.

Les inscriptions faites avant le 17 avril prochain permettront aux coureurs et aux marcheurs de profiter des tarifs réguliers. Après cette date, les tarifs seront majorés. Les frais d'inscription comprennent le t-shirt

officiel de l'événement, le droit d'entrée pour accéder au parc national ainsi qu'une médaille commémorative.

Bénévoles recherchés!

Outre les centaines de coureurs et de marcheurs attendus, une soixantaine de bénévoles sont requis pour assurer le bon déroulement de cette course-bénéfice. Selon leur intérêt, ceux-ci pourront entre autres procéder au montage de structures, assurer l'accueil des participants, remettre des bouteilles d'eau, préparer des collations, gérer la circulation sur le site, etc. Pour plus de renseignements, le CABB vous invite à communiquer avec Jocelyne Rondeau au 450 655-9081, poste 232.

Par l'entremise de son réseau de bénévoles, le CABB offre différents services aux Bouchervillois de tous âges vivant des difficultés temporaires ou permanentes. Le CABB recrute également des bénévoles et réalise des jumelages entre les organismes communautaires et les entreprises désireuses de s'impliquer dans la communauté par le biais du bénévolat.



La Course des Îles-de-Boucherville du Coin des coureurs au profit du CABB a attiré plus de 900 coureurs et marcheurs de tout âge en 2015. (Mention de source: CABB)

CLINIQUE DE DENTUROLOGIE



Natacha Lambert

- Fabrication de prothèses dentaires complètes, partielles et sur implants
- Prothèses dentaires biofonctionnelles
- Réparation en 1 heure
- Service à domicile
- Urgence jour, soir et fin de semaine
- Consultation sans frais
- Financement disponible



1791 Principale, Sainte-Julie, suite 9,
450 685-1791
denturologistestestjulie.com

G.E.B.
PAYSAGISTE

Planifiez dès maintenant votre aménagement paysager et évitez l'achalandage printanier en réservant votre place pour le début de la saison.

Projet clés en main

- Plan et croquis d'aménagement
- Réaménagement de plates-bandes
- Pose de tourbe
- Plantation d'arbres
- Pavé uni, muret de soutènement et décoratif, rang soldat...

Rencontrez nos spécialistes cet automne et profitez de votre nouvel aménagement dès le printemps 2016



450 655-1110
450 929-1110
450 649-3689
info@paysagistegeb.com

ARTHRITE, ARTHROSE, MAUX DE DOS, BURSITES, TENDINITES, ETC

L'étirement musculaire peut changer votre vie



Que ce soit par prévention ou parce que vous vivez des douleurs, Dorothee peut vous aider.

À 73 ans

Des résultats spectaculaires

Mme Lavoie enseigne cette technique dans un but thérapeutique. Il est possible d'obtenir des résultats spectaculaires en peu de temps. L'étirement musculaire est l'anti-douleur par excellence.

Question résultats spectaculaires, Mme Lavoie sait très bien de quoi elle parle. Il y a plusieurs années, son époux Jacques Gauthier a été diagnostiqué pour une maladie neurologique importante. Les médecins le condamnaient au fauteuil roulant pour le reste de ses jours. Plutôt que de se résigner à son triste sort, M. Gauthier s'est mis au stretching. Peu de temps après, il était sur pieds. En 1999, il a traversé le Canada à pied, à raison d'une cinquantaine de kilomètres par jour. De juin 2004 à mai 2005, il accomplit un périple similaire autour des États-Unis.

« Un an après avoir commencé à pratiquer le stretching, j'avais rajeuni de dix ans, note Dorothee Lavoie. » Aujourd'hui à 73 ans, Mme Lavoie est davantage en santé (physique, émotionnelle et mentale) qu'elle ne l'était à 40 ans. Après plus de 20 ans à pratiquer sa méthode, elle est un exemple vivant de tout ce qu'elle enseigne.

Lors de la conférence

Mme Lavoie vous parlera de son parcours

La CONFÉRENCE
aura lieu le
mardi 19 avril 2016
à 19 h 30
au Complexe Volta
30 rue des Frères-Lumière
Boucherville
Entrée 10\$
billets en vente sur place.
AUCUNE RÉSERVATION NÉCESSAIRE

Mme Lavoie donnera aussi
des COURS du 13 au 17 juin 2016
de 15 h à 16 h 15
ou de 19 h à 20 h 15
au Complexe Volta
30 rue des Frères-Lumière
Boucherville
Le nombre de participants par groupe
(10 à 99 ans) est limité.
Informations et réservations : sans frais
1-888-834-6720

« Le cours est dispensé sur 5 jours consécutifs, à raison de 75 minutes par jour afin de permettre aux participants d'obtenir des résultats dans la semaine et d'être ainsi motivés à prendre soin d'eux. Après la série de cours, les gens sont autonomes et repartent avec les outils nécessaires pour continuer les étirements à domicile », note Mme Lavoie.

Visitez notre site : www.stretchingplus.com