LévisS'Active

À ma façon,
tous les jours !

DÉFI ESCALIER ROUGE

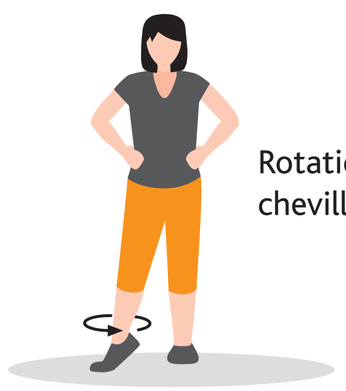
POINT DE DÉPART
Escalier rouge

DÉFI VIEUX-LÉVIS

POINT DE DÉPART
Rue Saint-Jean et escalier rouge

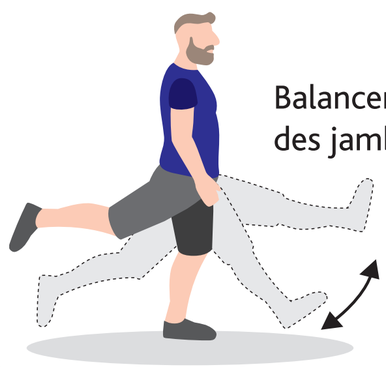
DISTANCE : **5 km**
À la marche ou au pas de course

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT



Rotation des chevilles

Élévation des bras et extension des chevilles, genoux légèrement fléchis



Balancement des jambes

Pour votre sécurité

- Soyez visible de jour comme de soir
- Marchez ou courez sur le trottoir… s'il y en a un
- Dans la rue, marchez ou courez face au trafic
- Traversez toujours aux intersections en respectant les arrêts et les feux de circulation

Recommandations

- Allez à votre rythme
- Prenez de courtes pauses au besoin
- Respectez vos limites
- Expérimentez et amusez-vous !

Pour signaler un bris ou autres informations : ville.levis.qc.ca | En cas d'urgence, contactez le 911

Kino Québec

URLS Chaudière-Appalaches

Lévis