****

**GROUPES de marche**

**Joignez-vous au GROUPE de marche**

**de l’Hôpital de Mont-Laurier**

Venez marcher en compagnie de vos collègues et cumulez 30 minutes d’activités physiques. Cette activité gratuite et accessible à tous saura vous convaincre par ses nombreux bénéfices sur votre santé globale. Profitez de ce temps pour vous recharger!

  
**Point de rassemblement** : Entrée principale

**Quand** : les lundis, à 12 h 15, jusqu’au 15 mars 2023

**Contact** : Jim Morrison au 999-999-9999 ou [jim.morrison@ssss.gouv.qc.ca](mailto:jim.morrison@ssss.gouv.qc.ca)



Sphère Habitudes de vie

**Prévoyez de bons souliers et une bouteille d’eau.**