

## Capule Branchés Santé

Jeudi le 11 juin 2020



Avez-vous envie de vous initier à la course ou simplement en apprendre davantage sur la technique et la prévention des blessures? L'équipe Branchés santé vous offre en primeur [les cliniques de course virtuelles](#) autant pour les débutants que pour les intermédiaires. Animées par Kin-Option, les cliniques débiteront dès le 22 juin 2020. Faites vite! Les places sont limitées.

Pour les amateurs de défis !

- ♥ Le Grand Défi Pierre Lavoie vous invite à participer au [1 000 000 kilomètres](#) les 19, 20 et 21 juin, en pédalant, en courant ou en marchant, seul ou en équipe. Une nouvelle application mobile gratuite vous permettra de compiler vos kilomètres parcourus pour atteindre l'objectif ultime.
- ♥ Le défi [Marathon virtuel](#) de la Fondation Hôpital Saint-Eustache vous invite à cumuler 42 kilomètres en 42 jours, du 22 juin au 2 août 2020 !! Courir, marcher ou pédaler au profit de la Fondation. Inscrivez-vous seul, en famille, entre amis ou collègues.

Les bienfaits de la course

- ♥ Article récent inspirant «[Courir pour sa santé physique et psychologique](#) » (4 mai 2020)
- ♥ Vidéo 5 minutes : [Les 8 BIENFAITS de la COURSE À PIED! – MOTIVATION](#)

Si vous manquez d'élan ...

- ♥ [Un premier pas ! Vidéo de motivation](#)
- ♥ [La poursuite de ses rêves!](#)

Vos souliers sont-ils prêts? ☺

*Votre équipe Branchés santé*