

# Raquettes en cœur

pour les amoureux de la nature et de l'activité physique



## Samedi 18 février, 13h00

à partir du stationnement situé sur le rang de l'Équerre

Pour souligner la St-Valentin, l'équipe de la Corporation du Bois de l'Équerre vous invite à venir prendre soin de votre cœur en participant à une randonnée en raquettes à l'intérieur du boisé.

Si vous ne possédez pas de raquettes, il vous sera possible d'en emprunter, sur place, en présentant une pièce d'identité, grâce à la généreuse contribution (prêt de 25 paires) de l'entreprise **La Cordée**.

Après la randonnée, autour d'un bon chocolat chaud, vous aurez la chance de discuter avec le cardiologue **François Reeves** puisqu'il nous fera l'honneur de sa présence à l'événement. Auteur du livre « Planète cœur », le docteur Reeves aura l'occasion de discuter avec nous de l'importance d'un environnement de qualité pour la santé cardiovasculaire.

Enfilons tous nos raquettes en cœur et souhaitons-nous une belle St-Valentin!

 **ENTRÉE LIBRE**  
Les contributions volontaires seront toutefois fort appréciées.

La Corporation du Bois de l'Équerre est un organisme sans but lucratif dont la mission est de conserver et de mettre en valeur ce milieu naturel afin d'offrir à la population lavalloise un environnement de qualité. Les contributions reçues permettront aux bénévoles d'entretenir les installations et de publiciser les bienfaits de ce précieux boisé menacé par le développement urbain.

**Tirage au sort d'une  
paire de raquettes  
(d'une valeur de 150\$)**

gracieuseté de



*Le Dr François Reeves est cardiologue d'intervention, professeur agrégé de médecine à l'Université de Montréal et membre du Cercle des scientifiques de la Fondation David Suzuki. Il est également l'auteur de « Prévenir l'infarctus ou y survivre » et de « Planète cœur ».*



[www.boisdelequerre.org](http://www.boisdelequerre.org)  
[www.facebook.com / boisdelequerre](https://www.facebook.com/boisdelequerre)