

## **Le bateau-dragon : pour le sport d'équipe et le plaisir**

Sortez des sentiers battus et venez vivre une expérience fascinante anti-stress. Profitez des bienfaits de l'activité physique dans une atmosphère conviviale. Le club de bateau-dragon Desjardins Pacemakers est heureux de vous inviter à rejoindre l'équipe.

C'est en 2007 que les clubs de bateau-dragon de l'Institut de Cardiologie de Montréal et de Desjardins ont uni leurs forces cardiovasculaires et musculaires pour former les Desjardins Pacemakers. Aujourd'hui, nous aimerions que vous, les employés de l'hôpital juif, se joignent à nous.

Le bateau-dragon est un sport nautique qui est devenu très populaire au cours des dernières années. On compte 20 pagayeurs, 1 batteur et un barreur qui travaillent ensemble en synchronisation parfaite. Ce genre de navigation est très facile à apprendre et est accessible aux personnes de tout âge. D'ailleurs, ce sport est pratiqué par plusieurs survivantes du cancer du sein.

Les entraînements se tiendront au Bassin Olympique du Parc Jean-Drapeau dès mai 2011. Les entraînements intérieurs facultatifs d'automne se dérouleront d'octobre à décembre et les entraînements d'hiver de janvier à avril. Tout au long de la saison, plusieurs activités sociales seront organisées.

### **Entraînements d'automne et d'hiver facultatifs:**

Les entraînements d'automne et d'hiver consistent en une variété d'exercices cardiovasculaires et de résistance musculaire. Ils auront lieu au Centre ÉPIC, au 5055 rue St-Zotique (coin de la rue Viau).

3 options suivantes s'offre à vous:

- 1) les mardis de 20h00 à 21h30
- 2) les jeudis de 20h00 à 21h30
- 3) les mardis et jeudis de 20h00 à 21h30

Le coût sera de moins de 7\$ (à confirmer) par séance d'entraînement de 90 minutes (nous accordons généralement un rabais pour les gens qui optent pour deux entraînements par semaine). Nous vous offrons aussi la possibilité de venir faire un essai-gratuit.

### **Pour plus d'informations :**

Nathalie Lapointe (extension 6191 ou [nlapointe@jgh.mcgill.ca](mailto:nlapointe@jgh.mcgill.ca))

Site web : [www.desjardinspacemakers.com](http://www.desjardinspacemakers.com)

*Le club de dragon-bateau Desjardins Pacemakers*