

La relâche

Du 3 mars
au 11 mars 2007



Édition spéciale
LeQuotidien
Leader de l'information régionale

Pour survivre à la semaine de relâche scolaire Des parents expérimentés vous conseillent

Panique en la demeure, la semaine de relâche va, une fois de plus, déferler sur la famille! Pour



Mélissa Bradette
rédactrice publicitaire

mbradette@lequotidien.com

vous aider à contrer la «menace», voici quelques conseils inspirés de parents expérimentés en la matière.

Préparez-vous

Pour éviter cette panique annuelle, il est judicieux de s'y préparer en accumulant l'information sur les activités qui auront lieu durant la semaine. Mais bon, si vous n'avez pas suivi ce conseil cette année, il sera toujours temps de le mettre en pratique l'an prochain.

Prenez congé à tour de rôle

Plusieurs parents ne peuvent prendre une semaine de congé complète pour être avec leurs enfants durant la semaine de relâche.

Il est alors suggéré de prendre congé à tour de rôle. Lundi, c'est

maman; mardi, c'est papa, et ainsi de suite.

Prenez des arrangements avec d'autres familles

Une autre brillante idée pour les parents qui ne peuvent s'absenter toute la semaine consiste à se concerter entre quelques familles et à s'occuper de tous ces beaux enfants en alternance. Amis et proches qui ont des enfants peuvent s'offrir spontanément pour vous dépanner. Ne refusez aucune aide.

Mettez à profit les grands-parents

Bien souvent, les grands-parents ne demandent pas mieux que de passer du temps avec leurs petits-enfants, profitez-en!

Embauchez un(e) gardien(ne)

Beaucoup d'étudiant(e)s sont disponibles durant cette période, et certains ne demanderont pas mieux que de s'occuper de votre marmaille. Sinon, il vous reste toujours la possibilité d'avoir recours au service de garde scolaire ou à une garderie qui offre souvent ce service durant le congé.



CONGÉ - Prendre congé à tour de rôle peut permettre des moments de plaisir privilégiés avec vos enfants.

Sports d'hiver pour tous!

Quand hiver rime avec sédentaire, il faut réagir et trouver le moyen de s'éclater dans la neige. Voici quatre sports à conseiller pour s'amuser et garder la santé.

La raquette

Son regain de popularité s'explique aisément: c'est un sport facile à pratiquer et qui ne coûte pas cher.

Bénéfices pour la santé:

- Excellent exercice cardio-vasculaire.
- Améliore l'endurance au niveau des jambes (muscles des jambes, fessiers et abdominaux).
- Augmente l'équilibre car la neige déstabilise le corps.

Dépense énergétique: 8,4 calories la minute pour une femme de 60 kg.

Le ski de fond

Plus besoin d'aller à la campagne pour pratiquer ce sport qui revigore et détend, car de nombreux parcs municipaux offrent des pistes aux citadins.

Bénéfices pour la santé:

- Excellent exercice cardio-vasculaire.
- Améliore l'endurance physique.
- Fait travailler toutes les parties du corps (muscles des jambes et des bras, fessiers, abdominaux, dorsaux, etc.).

Dépense énergétique: 9,5 calories la minute à une vitesse de 8 km/h pour une femme de 60 kg.

La luge scandinave

Vous connaissez cette activité en vogue? Derrière une luge, on se propulse vers l'avant, un peu comme on le fait sur une trottinette. De nombreux endroits en offrent.

Bénéfices pour la santé:

- Développe l'endurance musculaire au niveau des jambes et fait travailler les muscles de l'abdomen, du dos et des bras.
- Exercice cardio-vasculaire de niveau similaire à la marche.

Dépense énergétique: 7,4 calories la minute pour une femme de 60 kg.

Le patinage sur glace et le hockey récréatif

Rien de mieux que ces activités traditionnelles pour amuser tous les membres de la famille.

Bénéfices pour la santé:

- Ils développent la force musculaire dans les jambes (muscles des jambes, fessiers et abdominaux).
- Le patin est un exercice cardio-vasculaire de niveau similaire à la marche.
- Le hockey développe la coordination des mouvements (muscles des jambes, des bras, du dos, etc.).

Dépense énergétique: 7,4 à 8,4 calories la minute pour une femme de 60 kg.

Jouez dehors

Dévaler les pentes en toboggan (mais les monter à pied) et jouer

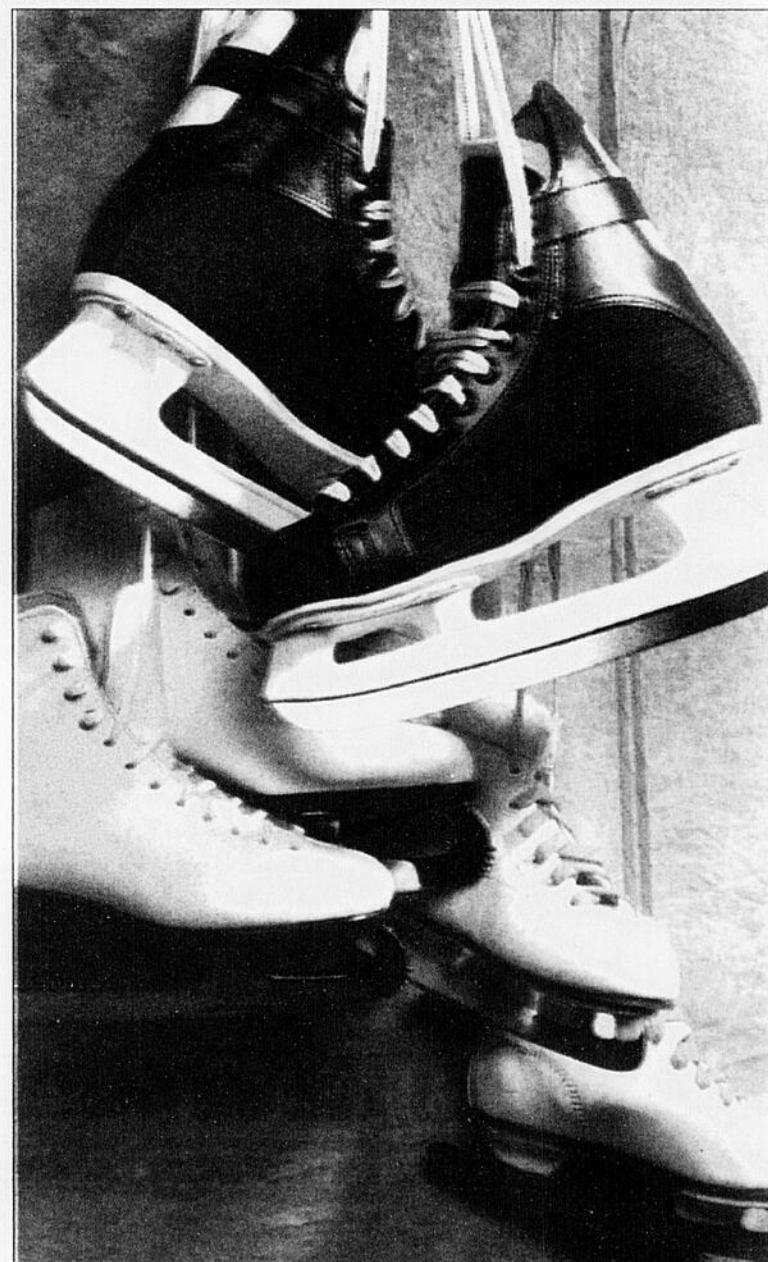
dans la neige avec les enfants sont des activités physiques qu'on a tendance à oublier, mais qui sont tout aussi bonnes pour la santé.

Mise en garde

- Pratiquer notre activité à un rythme soutenu 20 minutes au minimum et 45 minutes au maximum.
- Mieux vaut répéter souvent un exercice que de le faire trop longtemps - on peut alterner les activités. Surtout, ne pas se lancer à corps perdu en raquettes ou en skis de fond si on ne s'est pas entraîné au cours des mois précédents.
- Bien s'hydrater.
- Porter des vêtements qui respirent, qui bloquent le vent et le froid.
- Si on emmène les enfants, asseoir les plus jeunes dans un traîneau et surveiller les plus vieux.

Bien s'échauffer et s'étirer

Pour préparer le corps à l'effort et pour éviter d'avoir les muscles endoloris les jours suivants, amorcez ces activités en adoptant un rythme lent pendant les 5 à 10 premières minutes ou faites de la marche rapide. Échauffez ensuite les muscles des membres inférieurs. Pour le ski de fond, la luge scandinave et le hockey, prenez le temps de faire un échauffement complet. Après les activités, étirez les muscles en gardant les positions plus longtemps qu'à l'échauffement.



SPORTS - Rien de mieux que le patinage ou le hockey pour amuser tous les membres de la famille.

Sports d'hiver

Conseils pour éviter les accidents

Voici quelques recommandations pour éviter au mieux les accidents liés à la pratique des sports d'hiver.

- Faites porter le casque à vos enfants.

- Faites régler vos fixations par des professionnels. En effet, une chaussure trop serrée va favoriser, lors d'une chute, l'entorse du genou, ce qui peut être très grave (en cas de rupture

du ligament croisé antérieur). Les entorses et les fractures représentent 60% des lésions qui surviennent en sport d'hiver.

- Protéger vos yeux et votre

peau des effets du soleil. En montagne, les rayons du soleil se réverbèrent sur la neige: pensez à protéger votre peau avec une crème solaire à l'indice de protection suffisant et vos yeux

grâce à des lunettes de soleil à filtre anti-UV et à montures recouvrantes. Et n'oubliez pas: même s'il neige ou s'il y a des nuages, les rayons du soleil sont tout de même nocifs!

SUPER VENTE

FIN DE SAISON

de **30**
à **60%**

sur tous les vêtements de saison

PLANCHES À NEIGE

TOUS LES ACCESSOIRES DE SPORT D'HIVER SONT EN LIQUIDATION

VÊTEMENTS D'HIVER

30% À 60% DE RABAIS

Sur tous nos équipements de

- Skis de fond	- Planches à neige	- Bottes
- Skis alpins		- Fixations

UltraViolet
BOARDSHOP / VELOSHOP

CHICOUTIMI 696-6555
1130, boul. Talbot

JONQUIÈRE 542-9121
3595, boul. Harvey

ALMA (Plaza 1) 662-2427
494, rue Sacré-Cœur Ouest

SNOWBOARD • SKI ALPIN • SKATEBOARD • PATINS ALIGNÉS • BMX • VÉLOS

Semaine de relâche

Des solutions pour les parents

Un sondage mené récemment par une revue québécoise a démontré que pour 60 % des parents, la semaine de relâche c'est cinq belles journées de congé, pour 27 % d'entre eux

c'est une semaine comme les autres et pour 13 % des parents, il s'agit d'une semaine difficile à gérer.

Il existe toutefois des solutions pour les parents. D'abord,

certaines écoles offrent le service de garde étendu pendant la semaine de relâche. Les services de garde proposent des activités qui ressemblent à celles offertes pendant les journées pédagogiques. Souvent, la direction des écoles procède à un sondage afin d'évaluer les besoins des parents et offre le service ou non, selon les réponses.

Certaines municipalités, avant-gardistes et à l'écoute des familles, offrent des camps de

jour pour les jeunes de 5 à 12 ans, voire 15 ans.

Les activités sont variées : sorties au cinéma, aux quilles, activités de plein air, bricolage, jeux... Vous pourrez même trouver des camps de jour thématiques : scientifiques, musicaux, d'immersion en langue, sportifs...

Si vous habitez une grande ville, il y a fort à parier qu'un cégep ou une université près de chez vous offre également un

camp de jour. Ces institutions d'enseignement possèdent généralement tous les équipements nécessaires pour occuper les jeunes pendant cette semaine.

La semaine de relâche devrait être une période pour se détendre et participer à des activités spéciales. Si vous êtes dans l'impossibilité de prendre congé en même temps que votre enfant, vous trouverez un camp de jour à proximité de chez vous où il pourra lâcher son fou.



RELÂCHE - Pour 60 % des parents, la semaine de relâche c'est cinq belles journées de congé, pour 27 % d'entre eux c'est une semaine comme les autres et pour 13 % des parents, il s'agit d'une semaine difficile à gérer.



CAMP - Pendant la semaine de relâche, laissez votre jeune « lâcher son fou » en l'inscrivant à un camp de jour thématique!



VILLE DE SAGUENAY
30 juillet - 3 août 2007

Dépêche-toi,
les places
sont limitées!



GRATUIT!

TU AS ENTRE 12 ET 14 ANS ?

Tu aimerais te glisser dans la peau d'un avocat, d'un témoin ou d'un accusé et découvrir les secrets entourant un procès ?

Aventures en cour c'est aussi :
Des visites, des rencontres et beaucoup de plaisir !

Information et inscription:
www.educaloi.qc.ca/camp

• Un projet éducaloi

En partenariat avec:

Desjardins
Caisse du
Saguenay-Lac-Saint-Jean

Barreau

00692306

Amateurs de skateboard, roller et BMX Le skateparc de l'église, c'est pour vous !

Tu es un véritable mordu de sports extrêmes? Tu attends avec impatience l'arrivée de l'été pour faire du skate, du roller, ou du BMX? Situé à quelques minutes du centre-ville de Chicoutimi, le skateparc de l'église met à ta disposition des équipements qui te permettent de pratiquer ton sport préféré tout au long de l'année!

Sur semaine, le parc est ouvert les mardi, jeudi, vendredi, de 18 h à 22 h. Le mardi est réservé aux BMX tandis que les jeudi et vendredi les équipements sont réservés au skate et au roller.

La fin de semaine, l'horaire est de 13h à 15 h (samedi) et de 13h00 à 17h00 (dimanche), pour le skate et le roller. Les activités de BMX ont lieu le samedi soir de 18h à 22h.

On peut aussi louer le skateparc pour un anniversaire ou une occasion spéciale!

Horaire spécial pour la relâche

En plus des heures d'ouverture régulières, le skateparc de l'église sera ouvert dès midi pendant la semaine de relâche.

Une compétition de roller est également prévue pour

la soirée du lundi 5 mars.

À ne pas manquer

Parmi les événements à ne pas manquer, mentionnons la compétition de BMX, qui aura lieu au skateparc le 17 mars prochain.

Le parc opéré par Spectral, organisera aussi une compétition de skate et une mégavente la fin de semaine du 24-25 mars. Il y aura de nombreux prix de présence!

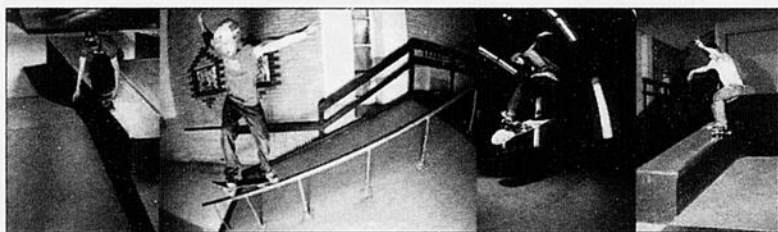
Sécurité

Le port du casque est obligatoire pour tous les utilisateurs du skateparc. Si vous ne disposez pas de cet équipement, vous pouvez le louer. Il vous en coûtera seulement 2 \$. Pour le BMX, il faut aussi détenir une assurance.

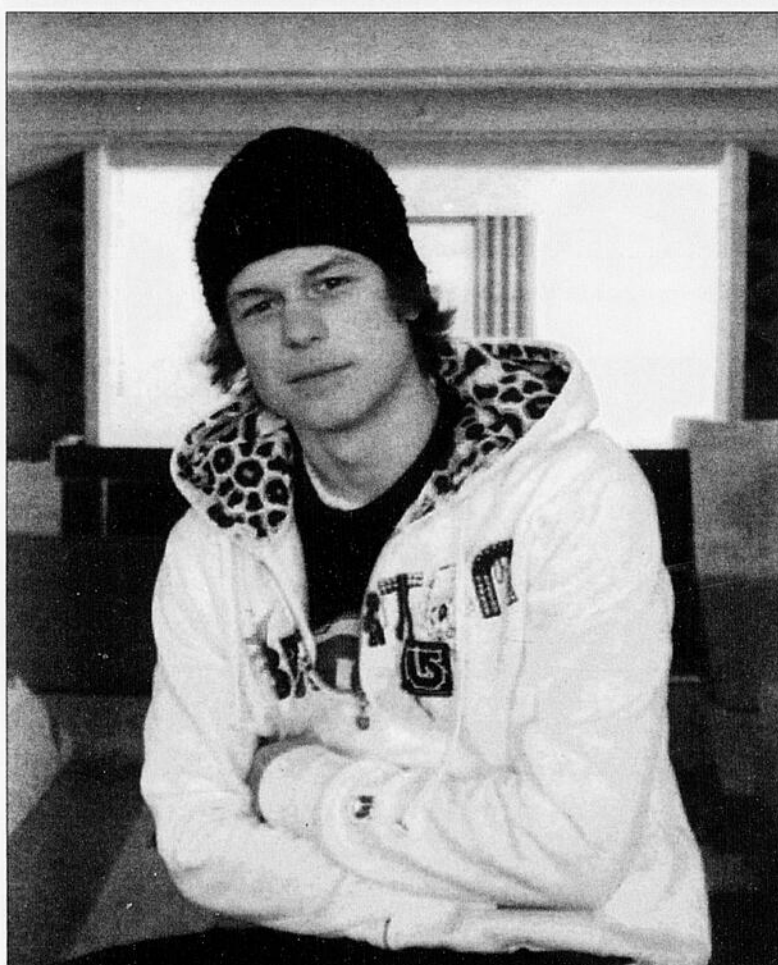
Pour s'y rendre...

Le skateparc de l'église est situé au 960 boulevard Saguenay Est, dans le secteur Rivière Du Moulin. Pour ceux qui utilisent les transports en commun, le parc est desservi par le circuit 12 à partir du terminus de Chicoutimi.

Pour plus d'information, communiquer avec François Simard, responsable du skateparc, au 545-3392 ou 590-0585.



RELÂCHE - Le skateparc sera ouvert dès midi pendant la semaine de relâche.



SKATEPARC - François Simard, responsable du skateparc de l'église, opéré par Spectral.



Gardez l'œil...

Pour une relâche «à planche»!

Les spéciaux relâche chez Spectral c'est «full» négociable!

Nos trios

BURTON SNOWBOARDS

PLANCHE Seven

BOTTES Boxer

FIXATION

Custom Brew

Rég.: 1129⁹⁵

799⁹⁵

Viens faire ton offre!

BURTON SNOWBOARDS

PLANCHE Elite

BOTTES Tribute

FIXATION

Freestyle

Rég.: 779⁹⁵

549⁹⁵

BURTON SNOWBOARDS

Viens faire ton offre!

BOTTES DE SNOWBOARD

PHASE

Rég.: 259⁹⁵

103⁹⁵

Viens faire ton offre!

EMBLEM

Rég.: 339⁹⁵

135⁹⁸

Viens faire ton offre!

PHANTOM

Rég.: 419⁹⁵

167⁹⁵

LOCATION D'UN SNOWBOARD

POUR 9 JOURS AVEC FIXATION BURTON **89⁹⁵**
5 JOURS **69⁹⁵**

LOCATION DE BOTTES

POUR 9 JOURS **49⁹⁵**
5 JOURS **39⁹⁵**

Les locations de 9 jours sont disponibles dans nos magasins de Chicoutimi, Jonquière, Alma et St-Félicien seulement

Grande vente sur tous les accessoires de snowboard

Casque Red **40%**

Gants et mitaines BONFIRE ET BURTON **50%**

HEURES D'OUVERTURE DU SKATEPARC

Le samedi 3 mars:	Le mardi 6 mars:	Le vendredi 9 mars
Skate: 12 h à 18 h BMX: 18 h à 22 h	Skate et BMX: 12 h à 17 h Bmx: 18 h à 22 h	Skate et BMX: 12 h à 18 h Skate: 18 h à 22 h
Le dimanche 4 mars:	Le mercredi 7 mars:	Le samedi 10 mars:
Skate: 13 h à 17 h	Skate et BMX: 12 h à 17 h	Skate: 12 h à 18 h BMX: 18 h à 22 h
Le lundi 5 mars:	Le jeudi 8 mars	Le dimanche 11 mars
Skate et BMX: 12 h à 17 h	Skate et BMX: 12 h à 18 h Skate: 18 h à 22 h	Skate: 13 h à 17 h

Information: 545-3392 / Réservation: 543-6830

S Spectral

... ta boutique!

DU NOUVEAU **S** Spectral CHEZ

LES CREEDLERS DE VOLCOM
Venez découvrir c'est quoi.
En plus, un rabais s'applique jusqu'au 12 mars.

À VOUS DE TROUVEZ C'EST QUOI!

CHICOUTIMI
343,345 rue Racine / 543-6830

LA BAIE/Mont Bélu
4855, boul. Grande-Baie Sud / 697-1991

JONQUIÈRE
2401, St-Dominique / 547-2687

ALMA
400, rue Sacré-Cœur / 668-2005

SAINT-FÉLICIEN
Carrefour Saint-Félicien / 679-4555

SKATEPARC
545-3392 / Réservation de groupe / 543-6830

Une relâche de rêve au soleil Quelle destination familiale choisir?

Vous avez décidé de profiter de la semaine de relâche pour partir en vacances dans le Sud? Toutefois, vous n'arrivez pas à trouver la destination par excellence qui répondra aux attentes de tous: du petit dernier qui est fasciné par les insectes, à votre adolescent en quête d'aventure, sans oublier vos moments de détente à vous...

Pour ceux qui rêvent de plages de sable blanc baignées d'une eau limpide et cristalline et d'activités pour les enfants, Punta Cana, à la pointe Est de la République Dominicaine, est la destination idéale. Les plages y sont magnifiques et s'étendent à perte de vue. Les différents complexes hôteliers proposent des activités supervisées pour les petits et les grands. De plus, il y a de quoi vous divertir et la nourriture y est excellente.

Enfants logés et nourris gratuitement

«Génial», de vous exclamer, «mais cela doit coûter cher avec les enfants». Au contraire, les tarifs sont très avantageux, car quatre des meilleurs hôtels de Punta Cana, soit le Sirenis Tropical Suites, le Catalonia Bavaro Beach, le Tropical Princess Beach Resort & Spa et le Ocean Cana Beach Resort ont tous adopté la directive suivante: «Les enfants sont logés et nourris gratuitement s'ils sont accompagnés de deux adultes.» Vous ne devez donc payer que leur billet d'avion.

Chambres pour 5 personnes

Vous avez trois enfants et la majorité des propriétés hôtelières des Antilles proposent des chambres pour quatre personnes? Pas de problème. Le

Sirenis Tropical Suites et le Tropical Princess Beach Resort & Spa offrent des chambres pour cinq personnes.

Un club ado

Ces établissements semblent avoir tout prévu pour s'occuper des enfants, mais qu'en est-il des adolescents? Le Tropical Princess a également un Club ado conçu sur mesure pour les jeunes voyageurs de 13 à 17 ans. Ils vont y passer des moments inoubliables.

Oui, c'est possible de se prélasser au soleil en famille pendant la relâche, plusieurs hôtels et clubs proposent des forfaits et services avantageux. Demandez à votre agent de voyages, il pourra vous proposer différentes avenues de vacances familiales pour faire de votre séjour un voyage de rêve!



HÉBERGEMENT - Le Sirenis Tropical Suites et le Tropical Princess Beach Resort & Spa offrent des chambres pour cinq personnes.



FAMILLE - Pour passer des vacances de rêve en famille Punta Cana, en République Dominicaine est tout indiquée. Les différents complexes hôteliers proposent des activités supervisées pour les petits et les grands.

Un Zoo l'hiver

La relâche scolaire du 3 au 11 mars 2007, ouvert de 10 h 30 à 16 h
PLUS DE 45 % DE RABAIS

[À ne pas manquer]

5 au 9 mars de 9 h à 16 h - **Camp du jour sur réservation (enfants de 7 à 12 ans)**
9 mars de 18 h à 20 h - **Promenade sous les étoiles**
10 et 11 mars - **Journées café & chocolat chaud « Marc Robitaille »**

Adulte, aîné et étudiant	15 \$
Enfant 6-14 ans	10 \$
Enfant moins de 6 ans	gratuit

Taxes incluses.

Face à face avec la nature

ZOO SAUVAGE
DE ST-FÉLICIEN
CENTRE DE CONSERVATION
DE LA BIODIVERSITÉ BOREALE

Info 418.679.0543 1.800.667.5687 www.borealie.org

Soyez de l'aventure

LE Q
P
que
eng
tent
cien
P
de r
votr
mor
vos
enfa
com
pens
cart
acce
mair
beso
Il
de de
fourn
riel
exem
nière
mén
boîte
devie
son c
et pei
te. Ce
de té
votre
ouver
trans
scène
Sel
vos en
quent
ra vid
tourne
dégui
pièce
faites
salon
la cha
qu'ils
Par
rappel
été cré
taté q
vent fa
l'année
d'un
d'entre
tie de
faut de
leur ho
Bon

ENFANT
créée po
prendre
éviter de

Inventer des jeux pour la relâche!

Plusieurs parents remarquent avec le temps que ce sont en général les jeux qu'ils inventent que leurs enfants apprécient le plus.

Profitez donc de la semaine de relâche pour faire travailler votre imagination et passer des moments inoubliables avec vos enfants. À retenir : votre enfant n'a pas besoin de jouets compliqués pour s'amuser; pensez à récupérer boîtes de carton, vieux vêtements et accessoires; vous avez sous la main tout ce dont vous avez besoin, ou presque.

Il n'est donc pas nécessaire de dépenser des fortunes pour fournir à votre enfant du matériel de jeu intéressant. Par exemple, vous avez acheté dernièrement un nouvel électroménager et avez encore la boîte. Parfait! Cette dernière deviendra peut-être une maison que l'enfant peut décorer et peindre comme il le souhaite. Cette boîte peut aussi servir de télévision ou de théâtre à votre enfant : une grande ouverture faite sur un côté se transforme en écran ou en scène.

Selon les goûts et l'âge de vos enfants, les idées ne manquent pas. À l'aide d'une caméra vidéo, créez un scénario et tournez un film, bricolez des déguisements et faites une pièce de théâtre improvisée, faites un pique-nique dans le salon ou installez la tente dans la chambre des enfants afin qu'ils puissent y dormir, etc.

Par ailleurs, il importe de rappeler que cette semaine a été créée après qu'on eut constaté que les enfants sont souvent fatigués à cette période de l'année et qu'ils ont besoin d'un temps d'arrêt avant d'entreprendre la dernière partie de leur année scolaire. Il faut donc éviter de surcharger leur horaire.

Bonnes vacances!



BRICOLAGE - Votre enfant n'a pas besoin de jouets compliqués pour s'amuser, vous avez sous la main tout ce dont vous avez besoin, ou presque. (PhotosIn)



JEU - Un peu d'imagination, des costumes et quelques accessoires... place au jeu!

Y'a de la Relâche dans l'air...

Liquidation **30%** à
50% de rabais
sur notre prix original!
sur TOUS les vêtements isolés

Liquidation **30%** à
50% de rabais
sur notre prix original!
sur TOUS les accessoires de vêtements d'hiver et les bottes d'hiver

Liquidation **20%** à
50% de rabais
sur notre prix original!
sur l'équipement de ski de fond et les raquettes à neige (incluant tous les accessoires)

*Certains magasins franchisés Atmosphere peuvent avoir offert antérieurement des produits à un prix moindre que notre prix original. La sélection de produits et les prix de liquidation peuvent varier d'un magasin à l'autre.



ATMOSPHERE

CHICOUTIMI
Place du Royaume
545-0767

CARREFOUR
ALMA
662-6513

00691223



ENFANT - La semaine de relâche a été créée pour permettre aux enfants de prendre un temps d'arrêt. Il faut donc éviter de surcharger leur horaire.



Offre de base : Obtenez 1 mille de récompense AIR MILES® pour chaque tranche d'achat de 20\$* (excluant les taxes).

*Les milles de récompense ne s'appliquent pas sur les services, les locations et les achats de cartes ou de chèques-cadeaux. **Marque déposée/de commerce d'AIR MILES International Trading B.V., employée en vertu d'une licence par Loyalty Management Group Canada Inc. et par Le Groupe Forzani Ltée.

Cette promotion de 12 jours débute le mercredi 28 février 2007. Les prix de cette annonce sont en vigueur du 28 février au 11 mars 2007. Les rabais sur certains items peuvent se prolonger après cette promotion. Si nous découvrons des erreurs ou omissions dans la publicité, ATMOSPHERE SPORTS-PLEIN AIR fera les corrections nécessaires et en avisera les consommateurs le plus rapidement possible. Les quantités peuvent être limitées. La sélection (styles, couleurs, grandeurs et modèles) peut varier par magasin. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités achetées.

AT0714701



LIQUIDATION

30% à

50%

de rabais
sur notre prix original[†]

sur TOUS

LES VÊTEMENTS

ski alpin • planche à neige • ski de fond
(manteaux et/ou pantalons) INCLUANT LES ACCESSOIRES

sur TOUT

L'ÉQUIPEMENT

ski alpin • planche à neige (INCLUANT LES ACCESSOIRES)
protection de hockey (coudes, jambières, épaulettes, gants et pantalons)

LIQUIDATION

20% à

50% de rabais
sur notre prix original[†]

sur TOUT

L'ÉQUIPEMENT

ski de fond • raquettes à neige

LIQUIDATION

50% de rabais
sur notre prix original[†]

sur TOUS les

VÊTEMENTS JUNIOR

ski alpin • planche à neige

(manteaux et/ou pantalons)

[†]Certains magasins franchisés Sports Experts peuvent avoir offert des produits à un prix moindre que notre prix original. La sélection de produits et les prix peuvent varier d'un magasin à l'autre.

Meilleure forme. Meilleure vie.

sports experts

Place du Royaume
Chicoutimi • 545-4945

Carrefour Alma
662-6513

Visitez notre site :
www.sportsexperts.ca

Cette promotion de 12 jours débute le mercredi 28 février 2007. Les prix de cette annonce sont en vigueur du 28 février au 11 mars 2007. Les rabais sur certains items peuvent se prolonger après cette promotion. Si nous découvrons des erreurs ou omissions dans la publicité, Sports Experts fera les corrections nécessaires et en avisera les consommateurs le plus rapidement possible. Les quantités peuvent être limitées. La sélection (styles, couleurs, grandeurs et modèles) peut varier par magasin. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités achetées.

*Les milles de récompense ne s'appliquent pas sur les services, les locations et les achats de cartes ou de chèques-cadeaux. SM Marque déposée/de commerce d'AIR MILES International Trading B.V. employée en vertu d'une licence par Loyalty Management Group Canada Inc. et par Le Groupe Forzani Ltée.



Offre de base :
Obtenez 1 mille
de récompense
AIR MILESSM
pour chaque tranche
d'achat de 20 \$*
(excluant les taxes).

00691221