



Bonjour !

L'équipe de Kino-Québec est heureuse de vous présenter son tout nouveau bulletin d'information qui vous est particulièrement destiné et qui vous sera transmis par courriel chaque mois. Ce bulletin vous tiendra informé de l'actualité de Kino-Québec, des événements à venir, des nouveautés dans son site, en plus de vous donner un grand nombre de conseils sur la pratique d'activités physiques.

ACTUALITÉS

À ne pas manquer ce mois-ci dans le site de Kino-Québec !

Mon style de marche !

L'automne est déjà à nos portes et cette période de l'année nous donne le goût de marcher. La température est idéale pour pratiquer cette activité populaire et accessible à tous. C'est pourquoi Kino-Québec lance une [vaste campagne sur la marche](#) pendant tout le mois d'octobre.

Nous vous invitons donc à consulter nos nombreuses rubriques sur la marche en consultant « [le clic qui marche](#) ». Vous y trouverez des trucs sur l'habillement, sur l'utilisation d'un [podomètre](#) ou encore un [programme](#) qui vous aidera à progresser afin d'atteindre 30 minutes de marche par jour.

Qu'est-ce que je peux trouver sur le site de Kino-Québec?

À voir ce mois-ci

Visitez souvent cette section du site Kino-Québec car elle vous donne des idées sur ce que vous pouvez

lire, voir ou faire en lien avec l'activité physique.

Sondage et Quiz

Participez aux sondages et aux quiz en ligne sur notre site. Ils nous permettent de mieux vous connaître et de tester vos connaissances. Ce mois-ci, la question du sondage est : [Quel est votre style de marche?](#)

Publications/Matériel

Consultez cette section car elle renferme une foule de publications traitant de l'activité physique. On y trouve également du matériel que vous pouvez commander.

Pour le plaisir d'être actif

Cette section du site contient des chroniques qui vous donneront sûrement le goût de bouger ! Ce mois-ci : [En avant...marche !](#). N'oubliez pas également de consulter notre section des [archives](#).

Truc de la semaine

Toutes les semaines, Kino-Québec vous propose son truc pour vous garder actif tout au long de l'année. Revenez donc nous visiter souvent. Cette semaine le truc est : [Marchons vers l'école](#).

Statistiques/Recherche

Vous voulez en savoir plus, connaître les dernières statistiques, lire des articles plus scientifiques ? Cette section est pour vous ! Ce mois-ci, vous avez l'opportunité de tout savoir sur le [podomètre](#).

Bonne lecture et...au mois prochain !

[Se rendre au site Kino-Québec](#)

Québec 