



1 – 31 OCT, 2020

ON MARCHE OCTOBRE

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			<p>1</p> <p>mappmycity.ca Saviez-vous que la ville de Windsor a une application «My School Neighbourhood» pour vous aider à planifier vos trajets quotidiens?</p>	<p>2</p> <p>Stationner & marcher. Êtes-vous ennuyé dans la voiture? Stationnez-la plus loin et marchez.</p>	<p>3</p> <p>Soyez social. Planifiez des sorties entre amis ou en famille en plein air où la marche est l'activité principale.</p>	<p>4</p> <p>Détendez-vous. Une session de yoga de 30 minutes équivaut 3 000 pas de marche.</p>
<p>5</p> <p>Portez le propre sac. Ne vous exténuez pas avec trop de poids lors d'une marche. Emportez seulement ce dont vous avez besoin.</p>	<p>6</p> <p>12,000 pas? Commencez à franchir les 12 000 pas quotidiens recommandés lors de votre voyage à l'école.</p>	<p>7</p> <p>Le saviez-vous? 64% des Canadiens vivent à moins de 2,5 km d'une destination de routine comme l'école. C'est assez proche pour marcher!</p>	<p>8</p> <p>Allez-y! Une promenade quotidienne peut améliorer une mauvaise humeur et aider à se débarrasser d'une mauvaise journée.</p>	<p>9</p> <p>Laissez beaucoup de temps au voyage. Marchez à l'école pendant vos jours de congé pour déterminer la durée de votre trajet.</p>	<p>10</p> <p>Essayez une chasse au trésor moderne! Choisissez une géocache dans votre région et trouvez-la à l'aide d'un téléphone intelligent.</p>	<p>11</p> <p>Prenez une promenade folle! Une marche ne doit pas être ennuyeuse. Commencez à danser, faites une fente ou un tourbillon et amusez-vous!</p>
<p>12</p> <p>Plein de dinde? Invitez la famille à se semer après le souper pour aider à la digestion.</p>	<p>13</p> <p>Mettez votre main verte au travail. Faire du jardin pendant 30 minutes équivaut 2 800 pas de marche.</p>	<p>14</p> <p>Le saviez-vous? Pour brûler les calories de votre bol de Cheerios et lait écrémé, vous devez faire une promenade de 35 minutes.</p>	<p>15</p> <p>Débarquez du bus un arrêt tôt. Quelques minutes de marche peut vous donner plus d'énergie pour la journée à venir.</p>	<p>16</p> <p>Dormez profondément. Une marche quotidienne peut réduire les nuits blanches et améliorer la qualité de votre sommeil.</p>	<p>17</p> <p>Le saviez-vous? Les voitures sont la principale source d'émissions de gaz à effet de serre. Aidez à l'environnement en marchant plus souvent.</p>	<p>18</p> <p>Explorez local. La randonnée tonifie les muscles abdominaux et ceux des jambes, ainsi que le dos. Consultez la carte des parcs, sentiers et loisirs sur citywindsor.ca</p>
<p>19</p> <p>Ajoutez quelques bâtons. Marcher avec des bâtons brûle jusqu'à 47% de calories de plus que marcher seul.</p>	<p>20</p> <p>Le saviez-vous? Lorsque vous faites un pas, vous utilisez jusqu'à 200 muscles.</p>	<p>21</p> <p>Trop loin pour marcher? Essayez le vélo! Faire du vélo à 24 km / h pendant 30 minutes équivaut à marcher 4 800 pas.</p>	<p>22</p> <p>Allez-y! Laissez la voiture chez vous. Arrivez plutôt à votre magasin préféré à pied.</p>	<p>23</p> <p>Profitez de la nature. Êtes-vous allés au Parc Ojibway récemment? Un total de 247 espèces sont répertoriées dans le complexe du prairie d'Ojibway.</p>	<p>24</p> <p>Tombez amoureux de la marche. Prenez une marche and observez tout les couleurs de l'automne.</p>	<p>25</p> <p>Vous voulez transpirer? Essayez d'ajouter un ensemble de fentes, de sauts étoiles ou de squats à votre marche toutes les 10 minutes.</p>
<p>26</p> <p>Le saviez-vous? Il faut 55 minutes de marche rapide pour brûler une canette de boisson gazeuse.</p>	<p>27</p> <p>Passez l'ascenseur. Prenez les escaliers. Monter 150 marches équivaut à marcher un demi-kilomètre!</p>	<p>28</p> <p>Planifier à l'avance. Planifiez votre promenade à pied ou en vélo à l'aide de Google Maps pour déterminer l'itinéraire qui vous convient le mieux.</p>	<p>29</p> <p>Profitez au maximum de votre temps. Profitez de la marche à l'école pour planifier le reste de votre journée.</p>	<p>30</p> <p>Le saviez-vous? Le Grand Sentier du Canada passe par Windsor. Votre école peut-elle marcher suffisamment pour couvrir les 27 000 km?</p>	<p>31</p> <p>Joyeux Halloween! Promenez-vous dans le quartier et découvrez toutes les décorations effrayantes.</p>	

ENREGISTREZ VOS VOYAGES À PIED À ACTIVESWITCH.CA/COMMUNITY POUR UNE CHANCE DE GAGNER!