

BIKE & LEARNS

By Health Promotion



RANDONNÉES VÉLO-INFO

du service Promotion de la santé



Join Health Promotion for a lunchtime bike ride.

Joignez-vous à la Promotion de la santé pour une balade à vélo à l'heure du dîner.

We will explore local ride routes and will progressively increase distance, working up to the ride to Fort Whyte.

Nous parcourons les routes des environs et augmenterons progressivement la distance, avec comme objectif final Fort Whyte.

**Thursdays
1130-1300 hrs
Meet in front of building 90**



- | | |
|--------|--|
| 9 Jul | Yellow Ribbon Trail West (up to 10 km) |
| 16 Jul | Assiniboine Park Loop (12 km) |
| 13 Aug | Tuxedo Golf Course Loop (13 km) |
| 20 Aug | Empress Loop (14km) |
| 3 Sept | Fort Whyte: 1130-1430 hrs (11km each way with a 1 hour stop for lunch) |

**Le jeudi
11 h 30 à 13 h
Point de rencontre : Devant le bâtiment 90**



- | | |
|---------|--|
| 9 juil | Sentier Yellow Ribbon ouest (jusqu'à 10 km) |
| 16 juil | Boucle du parc Assiniboine (12 km) |
| 13 août | Boucle du parcours de golf Tuxedo (13 km) |
| 20 août | Boucle Empress (14 km) |
| 3 sept | Fort Whyte: De 11 h 30 à 14 h 30 (11 km dans chaque sens, avec un arrêt d'une heure pour le dîner) |

Register for each session separately on BookKing



Inscrivez-vous à chacune des séances sur BookKing.

Bikes can be signed out from Sport Stores in advance if required.

Il est possible d'emprunter à l'avance un vélo au magasin de sport, au besoin.

healthpromo@forces.gc.ca