



Partenaires JH
Une communauté de soins,
inspirée par Jeffery Hale

JH Partners
A community of care,
inspired by Jeffery Hale

Wellness Walks - Schedule Summer 2026

JUNE 2026 WELLNESS WALKING SCHEDULE — TUESDAY & THURSDAY 09H30

WEEK	TUESDAY (2026)	THURSDAY (2026)	TIME	LOCATION	WASHROOMS	PARKING	BUS ROUTE	DISTANCE	TERRAIN	MEETING POINT
1		2026-06-11	09H15 MEET 09H30 START	BOIS DE COULONGE	YES	\$	11, 805	2.3 KM LOOP	GRAVEL SMALL HILLS	Bois de Coulonge parking lot
2	2026-06-16	2026-06-18	09H15 MEET 09H30 START	BOIS DE COULONGE	YES	\$	11, 805	2.3 KM LOOP	GRAVEL SMALL HILLS	Bois de Coulonge parking lot
3	2026-06-23	2026-06-25	09H15 MEET 09H30 START	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE TO BOIS DE COULONGE STAIRCASE	YES	FREE	400	2.7 KM TO STATION CAGEUX	FLAT, PAVED	Station de la Côte
4	2026-06-30		09H15 MEET 09H30 START	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE TO BOIS DE COULONGE STAIRCASE	YES	FREE	400	2.7 KM TO STATION CAGEUX	FLAT, PAVED	Station de la Côte

JULY 2026 WELLNESS WALKING SCHEDULE — TUESDAY & THURSDAY 09H30

WEEK	TUESDAY (2026)	THURSDAY (2026)	TIME	LOCATION	WASHROOMS	PARKING	BUS ROUTE	DISTANCE	TERRAIN	MEETING POINT
4		2026-07-02	09H15 MEET 09H30 START	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE TO BOIS DE COULONGE STAIRCASE	YES	FREE	400	2.8 KM	FLAT, PAVED	Station de la Côte
5	2026-07-07	2026-07-09	09H15 MEET 09H30 START	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE TO BOIS DE COULONGE STAIRCASE	YES	FREE	400	2.8 KM	FLAT, PAVED	Station de la Côte
6	2026-07-14	2026-07-16	09H15 MEET 09H30 START	BOIS DE COULONGE	YES	\$	11, 805	2.3 KM LOOP	GRAVEL SMALL HILLS	Bois de Coulonge parking lot
7	2026-07-21	2026-07-23	09H15 MEET 09H30 START	BOIS DE COULONGE	YES	\$	11, 805	2.3 KM LOOP	GRAVEL SMALL HILLS	Bois de Coulonge parking lot
8	2026-07-28	2026-07-30	09H15 MEET 09H30 START	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE TO QUAI DES CAGEUX	YES	FREE	400	2.7 KM TO STATION CAGEUX	FLAT, PAVED	Station de la Côte

AUGUST 2026 WELLNESS WALK SCHEDULE — TUESDAY & THURSDAY 09H30

WEEK	TUESDAY (2026)	THURSDAY (2026)	TIME	LOCATION	WASHROOMS	PARKING	BUS ROUTE	DISTANCE	TERRAIN	MEETING POINT
9	2026-08-04	2026-08-06	09H15 MEET 09H30 START	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE TO QUAI DES CAGEUX	YES	FREE	400	2.7 KM TO STATION CAGEUX	FLAT, PAVED	Station de la Côte
10	2026-08-11	2026-08-13	09H15 MEET 09H30 START	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE TO BOIS DE COULONGE STAIRCASE	YES	FREE	400	2.8 KM	FLAT, PAVED	Station de la Côte
11	2026-08-18	2026-08-20	09H15 MEET 09H30 START	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE TO BOIS DE COULONGE STAIRCASE	YES	FREE	400	2.8 KM	FLAT, PAVED	Station de la Côte
12	2026-08-25		09H15 MEET 09H30 START	BOIS DE COULONGE	YES	\$	11, 805	2.3 KM LOOP	GRAVEL SMALL HILLS	Bois de Coulonge parking lot

SEPTEMBER 2026 WELLNESS WALKING SCHEDULE — TUESDAY & THURSDAY 09H30

WEEK	TUESDAY (2026)	THURSDAY (2026)	TIME	LOCATION	WASHROOMS	PARKING	BUS ROUTE	DISTANCE	TERRAIN	MEETING POINT
14	2026-09-08	2026-09-10	09H15 MEET 09H30 START	BOIS DE COULONGE	YES	\$	11, 805	2.3 KM LOOP	GRAVEL SMALL HILLS	Bois de Coulonge parking lot
15	2026-09-15	2026-09-17	09H15 MEET 09H30 START	BOIS DE COULONGE	YES	\$	11, 805	2.3 KM LOOP	GRAVEL SMALL HILLS	Bois de Coulonge parking lot
16	2026-09-22	2026-09-24	09H15 MEET 09H30 START	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE TO QUAI DES CAGEUX	YES	FREE	400	2.7 KM TO STATION CAGEUX	FLAT, PAVED	Station de la Côte
17	2026-09-29		09H15 MEET 09H30 START	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE TO QUAI DES CAGEUX	YES	FREE	400	2.7 KM TO STATION CAGEUX	FLAT, PAVED	Station de la Côte



Partenaires JH
Une communauté de soins,
inspirée par Jeffery Hale

JH Partners
A community of care,
inspired by Jeffery Hale

Marches pour le bien-être - calendrier de l'été 2026

JUIN 2026 CALENDRIER MARCHES POUR LE BIEN-ÊTRE — MARDI & JEUDI 09H30

Semaine	Mardi 2026	Jeudi 2026	Heure	Endroit	Toilettes	Stationnement	Bus	Distance	Terrain	Point de rdv
1		2026-06-11	09H15 RDV 09H30 DÉBUT	BOIS DE COULONGE	OUI	\$	11, 805	2.3 KM BOUCLE	GRAVIER, PETITES COLLINES	Stationnement Bois de Coulonge
2	2026-06-16	2026-06-18	09H15 RDV 09H30 DÉBUT	BOIS DE COULONGE	OUI	\$	11, 805	2.3 KM BOUCLE	GRAVIER, PETITES COLLINES	Stationnement Bois de Coulonge
3	2026-06-23	2026-06-25	09H15 RDV 09H30 DÉBUT	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE à l'ESCALIER BOIS DE COULONGE	OUI	GRATUIT	400	2.7 KM à STATION CAGEUX	PLAT, PAVÉ	Station de la Côte
4	2026-06-30		09H15 RDV 09H30 DÉBUT	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE TO BOIS DE COULONGE STAIRCASE	OUI	GRATUIT	400	2.7 KM à STATION CAGEUX	PLAT, PAVÉ	Station de la Côte

JUILLET 2026 CALENDRIER MARCHES POUR LE BIEN-ÊTRE — MARDI & JEUDI 09H30

Semaine	Mardi 2026	Jeudi 2026	Heure	Endroit	Toilettes	Stationnement	Bus	Distance	Terrain	Point de rdv
4		2026-07-02	09H15 RDV 09H30 DÉBUT	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE à l'ESCALIER BOIS DE COULONGE	OUI	GRATUIT	400	2.8 KM	PLAT, PAVÉ	Station de la Côte
5	2026-07-07	2026-07-09	09H15 RDV 09H30 DÉBUT	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE à l'ESCALIER BOIS DE COULONGE	OUI	GRATUIT	400	2.8 KM	PLAT, PAVÉ	Station de la Côte
6	2026-07-14	2026-07-16	09H15 RDV 09H30 DÉBUT	BOIS DE COULONGE	OUI	\$	11, 805	2.3 KM BOUCLE	GRAVIER, PETITES COLLINES	Stationnement Bois de Coulonge
7	2026-07-21	2026-07-23	09H15 RDV 09H30 DÉBUT	BOIS DE COULONGE	OUI	\$	11, 805	2.3 KM BOUCLE	GRAVIER, PETITES COLLINES	Stationnement Bois de Coulonge
8	2026-07-28	2026-07-30	09H15 RDV 09H30 DÉBUT	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE à QUAI DES CAGEUX	OUI	GRATUIT	400	2.7 KM à STATION CAGEUX	PLAT, PAVÉ	Station de la Côte

AOÛT 2026 CALENDRIER MARCHES POUR LE BIEN-ÊTRE — MARDI & JEUDI 09H30

Semaine	Mardi 2026	Jeudi 2026	Heure	Endroit	Toilettes	Stationnement	Bus	Distance	Terrain	Point de rdv
9	2026-08-04	2026-08-06	09H15 RDV 09H30 DÉBUT	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE à QUAI DES CAGEUX	OUI	GRATUIT	400	2.7 KM à STATION CAGEUX	PLAT, PAVÉ	Station de la Côte
10	2026-08-11	2026-08-13	09H15 RDV 09H30 DÉBUT	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE à l'ESCALIER BOIS DE COULONGE	OUI	GRATUIT	400	2.8 KM	PLAT, PAVÉ	Station de la Côte
11	2026-08-18	2026-08-20	09H15 RDV 09H30 DÉBUT	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE à l'ESCALIER BOIS DE COULONGE	OUI	GRATUIT	400	2.8 KM	PLAT, PAVÉ	Station de la Côte

12	2026-08-25		09H15 RDV 09H30 DÉBUT	BOIS DE COULONGE	OUI	\$	11, 805	2.3 KM BOUCLE	GRAVIER, PETITES COLLINES	Stationnement Bois de Coulonge
SEPTEMBRE 2026 CALENDRIER MARCHES POUR LE BIEN-ÊTRE — MARDI & JEUDI 09H30										
Semaine	Mardi 2026	Jeudi 2026	Heure	Endroit	Toilettes	Stationnement	Bus	Distance	Terrain	Point de rdv
14	2026-09-08	2026-09-10	09H15 RDV 09H30 DÉBUT	BOIS DE COULONGE	OUI	\$	11, 805	2.3 KM BOUCLE	GRAVIER, PETITES COLLINES	Stationnement Bois de Coulonge
15	2026-09-15	2026-09-17	09H15 RDV 09H30 DÉBUT	BOIS DE COULONGE	OUI	\$	11, 805	2.3 KM BOUCLE	GRAVIER, PETITES COLLINES	Stationnement Bois de Coulonge
16	2026-09-22	2026-09-24	09H15 RDV 09H30 DÉBUT	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE à QUAI DES CAGEUX	OUI	GRATUIT	400	2.7 KM à STATION CAGEUX	PLAT, PAVÉ	Station de la Côte
17	2026-09-29		09H15 RDV 09H30 DÉBUT	PROMENADE SAMUEL CHAMPLAIN – STATION DE LA CÔTE à QUAI DES CAGEUX	OUI	GRATUIT	400	2.7 KM à STATION CAGEUX	PLAT, PAVÉ	Station de la Côte