

Marche  
pour vaincre  
la SLA

Walk  
to End  
ALS

SLA QUÉBEC

# En juin, marchez, courez, roulez!

Idées pour maximiser votre expérience de marche à distance

- Créez-vous une équipe et marchez durant 24h. Séparez l'horaire parmi l'équipe;
- Fixez-vous un défi et marchez un nombre de pas par jour;
- Mettez au défi vos amis de marcher ou courir autant de pas que vous en partageant vos efforts sur vos médias sociaux;
- Organisez un concours de celui ou celle qui gravira le plus de marches;
- Allez marcher avec vos animaux!