

SEMAINE

GO!

DANS LE CADRE DU

MARATHON BENEVA QUÉBEC

PRÉSENTÉ PAR  Brunet

PROGRAMMATION GRATUITE

*Excluant les activités
de Yoga Fitness.

28 SEPT – 3 OCT

LUNDI – 28 SEPT



17H00

DJ RUN

avec Dopa, Torres Natureo et Krono Nutrition

📍 Centre Vidéotron

MARDI – 29 SEPT



12H00

SORTIE DE COURSE 100 % FEMMES

avec Bougeotte et Placotine

📍 Café Smith, Plaines d'Abraham

MERCREDI – 30 SEPT



18H00

CONFÉRENCE DE MAXIME D'ASTOUS

De la chaise roulante à marathonnier

📍 Café La Maison Smith Limoilou

JEUDI – 1^{ER} OCT



5H45

6AM CLUB MONTCALM

avec HOKA et Krono Nutrition

📍 Café Smith Montcalm

VENDREDI – 2 OCT



9H00

YOGA ET MOBILITÉ POUR COUREURS

avec Yoga Fitness

📍 Yoga Fitness La Pyramide

16H00

YOGA ET MOBILITÉ POUR COUREURS

avec Yoga Fitness

📍 Yoga Fitness La Pyramide

18H00

SHAKE OUT RUN AVEC LE CREW

avec Le Crew, H et Campus Coach

📍 Le Crew, 367, rue Soumande

VENDREDI – 02 OCT

11H00 À 20H00

SAMEDI – 03 OCT

8H00 À 17H00

EXPO JE COURS QC



Remise des dossards, kiosques, conférences
et plus encore...

📍 Centre de foires de Québec

TOUS LES DÉTAILS SUR [JECOURSQC.COM](https://jecoursqc.com)