

## NEUROKRONO

# Courir c'est bon pour les neurones!

**ACCÈS** - Quoi de mieux qu'une super activité à pratiquer en famille ou en solo dans les magnifiques Laurentides? Il s'agit d'un défi NeuroKrono, une activité sportive assez unique permettant aux participants d'être actifs physiquement tout en activant leur mémoire et leur concentration. Chacun y trouvera son compte, novice, intermédiaire ou avancé tout en s'amusant dans la nature.

## NEUROKRONO : UN « BOOST » POUR LE CERVEAU!

NeuroKrono offre des services où les activités physiques et cérébrales sont au centre de chacun des événements. « Nous travaillons la mémoire et nous exerçons votre tête à créer de nouvelles connexions tout en faisant de l'exercice! », lance Krystel Bourassa, kinésiologue et fondatrice de NeuroKrono.

Les défis NeuroKrono sont conçus de manière à tester les capacités cérébrales tout en bougeant, soit courir ou marcher. Ainsi, les participants prennent conscience de leur condition dans un défi des plus divertissant.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Pour qui?

NeuroKrono c'est pour ceux qui veulent vivre une expérience sportive différente. Ce défi s'adresse à des gens qui désirent en

savoir plus sur leurs capacités physiques et cérébrales en mettant celles-ci à l'épreuve. De 2-3 ans à 120 ans.

### Quand?

Le 21 mai 2017 dès 10h, il y aura le parcours NeuRun conçu pour travailler la mémoire et la concentration tout en bougeant.

### Où?

Au Mont-Habitant à Saint-Sauveur.

### Comment participer?

Pour participer à NeuroKrono c'est simple, il suffit d'aller visiter le site internet, choisir sa distance entre 2, 5 ou 10 km et de vivre une expérience sensorielle.

Les spectateurs et visiteurs n'ont pas besoin de s'inscrire, ils peuvent se présenter sur les lieux le jour même, il auront accès à des activités sportives gratuites ainsi que la visite de kiosque.



Krystel Bourassa

Pour participer au parcours le prix varie selon la longueur du parcours : 2 km : 45\$; 5 km : 50\$ et 10 Km : 60,00\$ (Prix plus taxes).

Infos et inscription :

[www.NeuroKrono.com](http://www.NeuroKrono.com); [info@neurokrono.com](mailto:info@neurokrono.com) et 514 465-4345.

## À propos

Krystel Bourassa, kinésiologue accréditée, diplômée de l'Université de Montréal. Professionnelle de la santé, auteure et conférencière, elle pratique au sein de l'entreprise FormÉsanté qu'elle a fondée à Saint-Sauveur-des-Monts dans les Laurentides. Passionnée d'activités sportives et de neuroscience, elle se donne comme mission d'amener ses clients à un niveau optimal de santé physique et cérébrale. Elle a créé la méthode kinapse, un mode d'entraînement qui permet d'augmenter à la fois les performances du corps et de l'esprit. Elle propose de façon ponctuelle les événements NeuroKrono qui appliquent les principes de cette méthode.

## ÉCOLE DE CIRQUE FLIP

# Les athlètes se démarquent au national

**SM** - Dans le cadre de la Coupe Canada à Calgary où se rencontraient début mai les meilleurs trampolinistes du pays, Lilyclaire Major-Varallo de l'école de cirque Flip à Sainte-Adèle a remporté une médaille d'argent en double mini trampoline, une 4<sup>e</sup> place en trampoline synchronisé avec Gaëlle Le Cunff et une 6<sup>e</sup> place en trampoline.

PHOTO : COURTOISE



Gaëlle Le Cunff, Victoria Hum, Lilyclaire Major-Varallo, Charlotte Forrestall et Laura Forrestall.

Lilyclaire a obtenu le score du standard du Championnat du monde. Il ne lui manque que la difficulté, qu'elle obtiendra aux

Championnats canadiens à Oshawa en juillet. Gaëlle Le Cunff a de son côté remporté une médaille de bronze au trampoline. Les sœurs Forrestall ont participé, mais ne se sont pas classées pour les finales.

Pendant ce temps avait lieu le Championnat canadien de l'Est en Nouvelle-Écosse où les provinces de l'Atlantique, l'Ontario et le Québec étaient rassemblés à Amherst. Victoria Hum a remporté la médaille d'argent en trampoline, une 4<sup>e</sup> place en double mini trampoline, une 4<sup>e</sup> place en synchro trampoline, en plus de quitter avec la médaille d'or pour les meilleurs résultats pour le Québec.

## LE SAMEDI 10 JUIN AU SKI CHANTECLER

# Course MEC

**ACCÈS** - Route ou sentier? Que vous soyez un coureur sur route ou en sentier, vous trouverez beaucoup de plaisir à venir relever le défi!



Date limite pour les inscriptions en ligne : mercredi 7 juin, 23 h 30

Inscriptions sur place au coût de 25 \$ taxes incluses (30 \$ pour le 20 km). Argent comptant seulement.

Horaire des départs :

Départ du 20 km : 9 h 30

Départ du 10 km : 9 h 45

Départ du 5 km : 10 h

Départ du 1 km : 11 h 30

Vous pouvez choisir entre un parcours sur des sentiers diversifiés qui vous offriront des points de vue magnifiques sur les montagnes des Laurentides ou un défi sur route qui vous permettra certainement de vous dépasser!

En sentier, vous vous donnerez à fond en parcourant des kilomètres dans la montagne et où vous découvrirez un magnifique site.

Ceux qui opteront pour le 10 km sur route auront la chance d'admirer les paysages et de relever un défi de taille, mais fort plaisant! Inscriptions Frais d'inscription : 15 \$ + taxes (20 \$ pour le 20 km)

1, 5, 10 et 20 km en sentier  
10 km sur route  
Ski Chantecler, Sainte-Adèle  
Samedi 10 juin 2017