



When a trail leads to wellness, just take it!

PASSPORT TO WELLNESS
PASSEPORT POUR LA SANTÉ

Quand un chemin mène à la santé, prenez-le.

Our **Passport to Wellness** helps you stay healthy by walking or biking the NB Trail System. The bonus is you don't have to leave your community to do it! How is this possible? Our Passport to Wellness calculates the distance of each of the five sections. Walking your local trail, keep track of the distance you travel and count it toward the entire trail system.



Notre **Passeport pour la Santé** vous aidera à garder la forme en marchant ou pédalant dans le réseau de Sentier NB. Vous n'avez pas même pas à quitter votre collectivité! Grâce au Passeport pour la Santé, on peut calculer la distance correspondant à chacun des cinq tronçons du réseau. Parcourez votre sentier local à pied et notez la distance franchie dans votre passeport jusqu'à ce que vous ayez couvert la distance équivalente à l'ensemble du réseau.

How to get started

- Register to Passport to Wellness.
- Receive your value package including a pedometer.
- Log your kilometres, calories and time in the tracking section of the passport. You can walk, bike or combine the two to reach your goal, it's up to you.
- After you have completed a section of trail, head to your designated "Passport Office" to have your passport stamped and receive incentives.

Pour commencer

- Inscrivez-vous au Passeport pour la Santé.
- Recevez votre paquet et un podomètre.
- Notez vos kilomètres, vos calories et vos temps sur votre passeport. Vous pouvez aller à pied ou à vélo où combiner les deux – à vous de choisir!
- Après avoir parcouru chaque sentier, faites estampiller votre passeport chez votre « Bureau des Passeports » désigné. et recevez des prix.

For more information

Website: www.passporttowellness.ca
Email: nbtrails@nbnet.nb.ca
Phone: 1-800-526-7070



Pour plus d'information

Site web: www.passporttowellness.ca
Courriel: nbtrails@nbnet.nb.ca
Téléphone: 1-800-526-7070

