



MARCHE NORDIQUE

Cycle de 6 séances qui vous permettra de découvrir une activité, adaptée à tous, mettant en mouvement 90% des muscles et aidant à renforcer le maintien et l'équilibre.

A MONTEL-DE-GELAT

Point de rendez-vous : Mairie

11h00-12h00

Mercredi 11 Septembre 2024

Mercredi 18 Septembre 2024

Mercredi 25 Septembre 2024

Mercredi 2 Octobre 2024

Mercredi 9 Octobre 2024

Mercredi 16 Octobre 2024

Participation
gratuite

Inscription obligatoire pour
l'ensemble des séances
auprès du CLIC au
04 73 33 17 64

Nombre de places limité
Les personnes inscrites s'engagent à venir
et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais
en cas d'annulation exceptionnelle.

Bâtons de marche fournis.

