



**GRATUIT ET OUVERT
AU + DE 55 ANS**



ATELIERS D-MARCHE

Salle du club - Quartier le clos

07400 ALBA LA ROMAINE

« Tous les jours, je marche pour ma santé ! »

Marcher améliore l'état de santé
et renforce la prévention de certaines maladies.

L'objectif du programme D-marche est d'accompagner chacun à
augmenter son nombre de pas au quotidien !

Un podomètre connectable à internet sera distribué afin de mesurer les
progrès de chacun, de se motiver et d'atteindre quelques challenges !

Jeudi 4 Avril 9h30 - 11h30

Jeudi 25 Avril 9h30 - 11h30

Mai : sortie marche (à définir)

Juin : séance bilan (à définir)

Inscriptions obligatoires 06 86 69 84 65 | Nombre de places limité

