



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 CHAPTUZAT

Point de rendez-vous : devant la salle polyvalente

9h30-10h30

Jeudi 4 Avril 2024

Jeudi 11 Avril 2024

Jeudi 18 Avril 2024

Jeudi 25 Avril 2024

Jeudi 2 Mai 2024

Jeudi 16 Mai 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.

