



# 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 PIONSAT

Point de rendez-vous : Mairie

9h45-10h45

Vendredi 24 Mai 2024

Vendredi 31 Mai 2024

Vendredi 7 Juin 2024

Vendredi 14 Juin 2024

Vendredi 21 Juin 2024

Vendredi 28 Juin 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.

