



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 MENAT

Point de rendez-vous : Mairie

10h45-11h45

Participation
gratuite

Lundi 13 Mai 2024

Lundi 20 Mai 2024

Lundi 27 Mai 2024

Lundi 3 Juin 2024

Lundi 10 Juin 2024

Lundi 17 Juin 2024

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.

