

Vous invite
à une **Rencontre**
Santé



**Gratuit
sur inscription**

Dans la limite
des places
disponibles

Rando environnement

Mardi
27 juin 2017
de 9h à 12h
et de 14h à 17h

BONAC-IRAZEIN
Vallée du Biros

LE RELAIS MONTAGNARD
BONAC-IRAZEIN

Sentiers fleuris
Balades et randonnées
Intégrées
dans les Pyrénées

La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier des pieds à la tête, en douceur. C'est aussi l'occasion de découvrir le patrimoine naturel local.

La Mutualité Française Occitanie vous invite à une balade environnement

Au programme

En campagne, en forêt, par beau temps ou par temps de pluie, l'avantage de la marche est qu'il n'y a pas de contrainte pour la pratiquer. C'est aussi l'occasion de découvrir et d'apprendre à reconnaître les plantes, d'en connaître les vertus et leurs utilisations tout en appréciant les bienfaits d'un moment convivial.

Intervenants

Françoise LAIGNEAU, accompagnatrice en montagne et botaniste.

Et aussi...

- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures) ;
- Une consommation sans alcool sera offerte aux participants ; 
- Stands de documentation de la Mutualité Française Occitanie.



Renseignements et Inscriptions

Sur internet : **randonnees-09.ovh**

et par téléphone : **04 99 58 88 90**

Retrouvez-nous aussi sur :

