

Rando Santé Mutualité Rencontre santé

La Mutualité Française Occitanie, avec la collaboration du Comité Régional de Randonnée Pédestre et le soutien de la ville de Narbonne, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le samedi 30 septembre au domaine de Montplaisir à Narbonne. Gratuit et ouvert à tous, cet évènement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé.

Renseignements au 04 68 47 69 26.



Samedi 30 septembre

A partir de 8h30 Domaine de Montplaisir
Narbonne

A partir de 8h30 : accueil à la salle des Foudres du château de Montplaisir pour les inscriptions aux circuits et un petit déjeuner offert.

A 9h30 :

- départ du circuit 1 de 10 Km (Durée : 2h30).
- départ du circuit 2 de 6.9 Km (Durée : 1h45).

A 10h30 : départ du circuit 3 de 3.5 Km (Durée : 1h).

De 11h à 14h30 : «Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur les bienfaits d'une activité physique adaptée. Diététicienne, podologue, Les Opticiens Mutualistes, Association « Aude Alzheimer », Association Française des Diabétiques, Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie, Assurance Maladie de l'Aude, Audiab, Club « Coeur et Santé » de Narbonne, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Initiations aux gestes d'urgences, Ligue contre le cancer, seront présents pour vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter.

A 13h30 : pique-nique convivial (repas tiré du sac).

De 13h à 13h30 et de 13h45 à 14h15 : Initiations Zumba avec l'association « Narbonne fitness Méditerranée ».

Quel que soit votre âge, une activité physique quotidienne, « au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour », alliée à une alimentation équilibrée¹, permet de réduire considérablement les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète, de prise de poids et d'ostéoporose. ¹ Conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé.