

## 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 Beaumont-de-Lomagne, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le dimanche 1<sup>er</sup> octobre à la halle de la Gimone à Beaumont-de-Lomagne. Gratuit et ouvert à tous, cet évènement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé.  
**Renseignements au 05 34 44 33 20.**



### Dimanche 1<sup>er</sup> octobre

A partir de 8h Halle de la Gimone  
Beaumont-de-Lomagne

**A partir de 8h :** accueil à la Halle de la Gimone de Beaumont-de-Lomagne pour les inscriptions aux circuits et un petit déjeuner offert.

**A 9h :** départ du circuit 1 de 13.8 Km (Durée : 3h30).

**A 9h30 :** départ du circuit 2 de 10.1 Km (Durée : 2h30).

**A 10h :** départ du circuit 3 de 5.7 Km (Durée : 1h30).

**De 8h30 à 16h30 :** «Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur les bienfaits d'une activité physique adaptée. Diététicienne, podologue, ostéopathe et/ou kinésithérapeute, Association des anciens de Midi Gascogne, Les Opticiens et Audition Mutualistes, Centre de Rééducation Fonctionnelle Midi-Gascogne : stand sur la « lutte contre les facteurs de risque cardiovasculaires », Comité Départemental de la Fédération Française d'Education Physique et Gymnastique Volontaire (FFEPGV) : stand de tests de forme, animation gym douce, Fédération Française Sport pour Tous, Ligue contre le cancer du Tarn-et-Garonne seront présents pour vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter. Sur place, découvrez des nouvelles animations pour les enfants.

**A partir de 12h30 :** pot de l'amitié offert suivi d'un pique-nique convivial (repas tiré du sac).

**A partir de 14h :** initiation à la marche nordique, initiation à la « Rando Santé® », balade nature le long des berges de La Gimone, visite guidée de Beaumont-de-Lomagne.

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 équilibrée<sup>1</sup>, permet de réduire considérablement les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète, de prise de poids et d'ostéoporose. <sup>1</sup> Conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé.