

## Rando Santé Mutualité Rencontre santé

La Mutualité Française Occitanie, avec la collaboration du Comité Régional de Randonnée Pédestre et le soutien de l'UDSMA-Mutualité Française Aveyron, la ville de Bozouls et l'office de tourisme de Bozouls, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le dimanche 1<sup>er</sup> octobre à la salle des fêtes à Bozouls. Gratuit et ouvert à tous, cet évènement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé. **Panier repas offert sur inscription avant le 22 septembre au 05 65 51 28 00 auprès de la Mairie de Bozouls.**



**\*Sur inscription le jour de l'évènement.**

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

A partir de 8h30 Salle des fêtes  
Bozouls

**A 8h30** : accueil à la salle des fêtes de Bozouls pour une confirmation des inscriptions aux circuits. Possibilité de s'inscrire à l'initiation à la marche nordique et au Qi-Gong.

**A 9h30** : départ du circuit 1 de 11 Km (Niveau moyen).

**A 9h30** : départ du circuit 2 de 8 Km (Niveau moyen).

**A 10h** : départ en petit train du circuit 3 de 3 Km (Niveau très facile).

**De 8h30 à 14h** : «Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur la santé et les bienfaits d'une activité physique adaptée. Diététicienne, Association de dépistage des cancers, Comité Départemental Handisport de l'Aveyron, Ligue contre le cancer, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Croix Rouge Française (initiation au défibrillateur), Comité Départemental Sports pour Tous Aveyron (étirements au retour des randonnées), Les Opticiens Mutualistes (dépistage de la vue à but non médical) et l'Office de Tourisme du canton de Bozouls seront présents pour vous accueillir, vous conseiller sur l'activité physique, la santé et le patrimoine. **Sur place, venez découvrir des animations pour les enfants : mini-golf, structure gonflable...**

**A partir de 11h30** : déjeuner avec panier-repas offert sur inscription avant le 22 septembre 2017.

**A partir de 13h** : initiation à la marche nordique\* et au Qi-Gong\*.

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.