

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 Castres, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le dimanche 1^{er} octobre au parc de loisirs de Gourjade à Castres. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé. **Renseignements au 05 63 47 73 06.**



Dimanche 1^{er} octobre

A partir de 8h30 Parc de loisirs de Gourjade
Castres

A partir de 8h30 : accueil à la ferme de Gourjade pour les inscriptions aux circuits et un petit déjeuner offert.

A 9h : départ du circuit 1 de 10.5 Km (Durée : 3h30/Niveau facile).

A 10h : départ du circuit 2 de 2.5 Km (Durée : 1h30/Niveau très facile).

A 12h : pique-nique convivial (repas tiré du sac).

De 12h à 16h : «Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur les bienfaits d'une activité physique adaptée. Diététicienne, podologue, Les Opticiens Mutualistes pour un dépistage de la vue (à but non médical), Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Comité Départemental Handisport du Tarn, Éducation physique et gymnastique volontaire (EPGV) pour des échauffements avant les randonnées et stand « Testez votre forme », Association de dépistage des cancers (ADECA 81), Croix Rouge Française (démonstration des gestes de premiers secours), seront présents pour vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter.

Sur le parc de loisirs de Gourjade, les enfants pourront découvrir une aire de jeux et un parcours d'orientation.

A 14h : départ du circuit 3 de 6 Km (Durée : 1h30/Niveau très facile).

A 16h : Pot de l'amitié offert et résultats de la tombola.

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.