

1^{er} août 2017

Rando Santé Mutualité Rencontre santé

La Mutualité Française Occitanie, avec la collaboration du Comité Régional de Randonnée Pédestre et le soutien de la ville d'Orleix et de la Communauté d'Agglomération du Grand Tarbes, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le dimanche 1^{er} octobre à la salle des fêtes à Orleix. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé. **Renseignements au 05 62 93 71 88 ou randosante65@orange.fr**



Dimanche 1^{er} octobre

A partir de 8h Salle des fêtes à Orleix

A 8h : accueil à la salle des fêtes d'Orleix pour les inscriptions aux circuits.

A 8h30 : départ du circuit 1 de 12.5 Km (Durée : 3h / Niveau moyen).

A partir de 9h : «Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur les bienfaits d'une activité physique adaptée. Comité Départemental de Randonnée Pédestre, Assurance Maladie des Hautes-Pyrénées, Association Française des Diabétiques de Bigorre, Association Coeur et Santé, Structure de Dépistage Organisé des Cancers des Hautes-Pyrénées - DOC 65 (dans le cadre d'Octobre Rose), Les Opticiens Mutualistes : dépistage de la vue (à but non médical), Ligue contre le cancer seront présents pour vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter.

A 10h : départ du circuit 2 de 6.5 Km (Durée 1h30 / Niveau facile).

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

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.