

Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

**Gratuit
sur inscription**

Dans la limite
des places
disponibles



Rando santé environnement

Mardi
5 juin 2018
de 9h à 12h

AVENTIGNAN

Sentiers fleuris

*Balades et randonnées,
botanique
dans les Pyrénées*

La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier des pieds à la tête, en douceur. C'est aussi l'occasion de découvrir le patrimoine naturel local.

La Mutualité Française Occitanie vous invite à une balade environnement.

Au programme

En campagne, en forêt, par beau temps ou par temps de pluie, l'avantage de la marche est qu'il n'y a pas de contrainte pour la pratiquer. C'est aussi l'occasion de découvrir et d'apprendre à reconnaître les plantes, d'en appréhender les vertus et leurs utilisations, tout en appréciant les bienfaits d'un moment convivial.

Intervenant

Françoise LAIGNEAU, accompagnatrice en montagne et botaniste.

Et aussi...

- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures) ;
- Une consommation sans alcool sera offerte aux participants ;
- Stand de documentation de la Mutualité Française Occitanie.

Inscriptions obligatoires

Sur internet : <http://rando-sante-environnement-65.fr>
ou par téléphone au **04 99 58 88 90**

Retrouvez-nous aussi sur :

