

Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

**Gratuit
sur inscription**

Dans la limite
des places
disponibles

Rando santé environnement

**Mercredi
20 juin 2018
de 9h30 à 12h**

ARLES-SUR-TECH
(Départ du parking
de la salle polyvalente.)



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 rando santé environnement afin d'apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur la santé.

Départ du parking de la salle polyvalente.

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 dans notre quotidien, tout en appréciant les bienfaits d'un moment convivial.

Intervenant

Jacques MARTIN, accompagnateur de moyenne montagne.

Et aussi...

- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures).
- Prévoir un repas tiré du sac.



Inscriptions sur internet

<http://www.randonnee-environnement-66.fr>
Renseignements au 06 68 05 09 54

Retrouvez-nous aussi sur :

