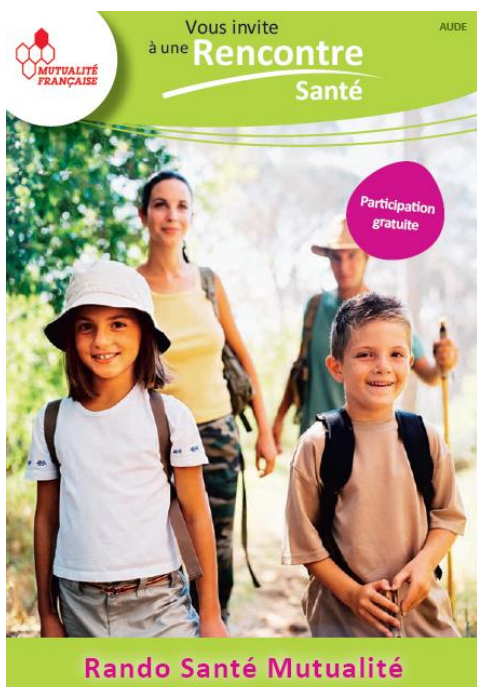


26 septembre 2018

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 Chalabre, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le samedi 6 octobre à Chalabre. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé. **Renseignements au 04 68 47 69 26 ou aude@ffrandonnee.fr**



Samedi 6 octobre

A partir de 8h30 Place Charles Amouroux
Chalabre

A partir de 8h30 : Accueil sur la place Charles Amouroux pour les inscriptions aux circuits. Petit déjeuner offert.

A 9h30 :

- Départ du circuit « sportif » de 16.5 Km (Durée : 3h).
- Départ du circuit « marche nordique » de 9 Km (Durée : 2h).

A 10h30 : départ du circuit « famille et joëlette » de 5.5 Km (Durée : 1h30).

De 11h à 15h30 : « Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur l'activité physique et la santé. Diététicienne, podologue, Association Française des Diabétiques, Association de Dépistage Organisé des Cancers dans l'Aude (ADOC 11), Assurance Maladie de l'Aude, Association « Ma Vie », Club de gym et de danse de Chalabre, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Contrat Local de Santé Pyrénées Audoises, Espace Séniors du Département/Moyenne et Haute Vallée de l'Aude, Ligue contre le cancer de l'Aude, Médecins du Monde, Mutualité Française Aude et Réseau de santé gériatrique Limoux-Quillan seront présents pour vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter.

A 12h30 : Pot de l'amitié offert suivi d'un pique-nique convivial (repas tiré du sac).

De 13h à 13h30 et de 13h45 à 14h15 : Initiations Zumba avec l'association « Narbonne fitness Méditerranée » (prévoir une paire de baskets).

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.