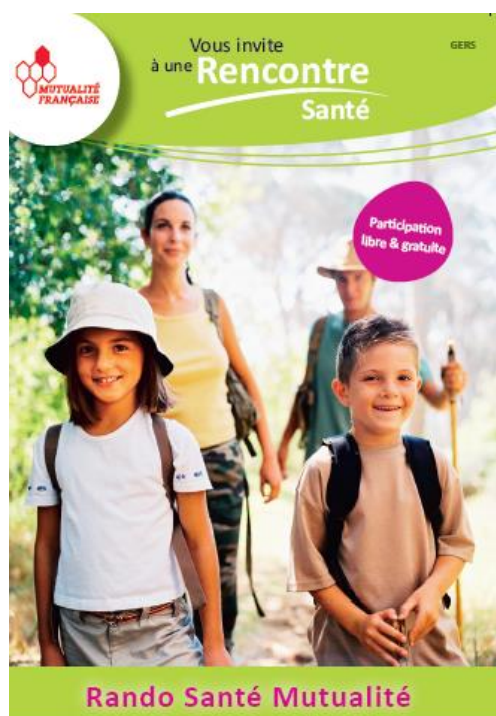


26 septembre 2018

Rando Santé Mutualité Rencontre santé

La Mutualité Française Occitanie, avec la collaboration du Comité Régional de Randonnée Pédestre et la commune de Fons-Outre-Gardon, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le dimanche 7 octobre au foyer communal à Fons-Outre-Gardon. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé.

Renseignements à marion.mejard@mutoccitanie.fr



Dimanche
7 octobre 2018
à partir de 8h30

PAVIE
Salle polyvalente

 Pavie

 grand
AUCH

 FF Randonnée
Occitanie

occitanie.mutualite.fr



Dimanche 7 octobre

A partir de 8h Foyer communal à Fons-Outre-Gardon

De 8h à 8h30 : accueil au foyer communal pour les inscriptions aux circuits et un petit déjeuner offert.

A partir de 8h30 : Départ du circuit 1 de 14.5 Km
(Durée : 5h / Niveau soutenu) depuis le foyer communal.

A partir de 9h : Départ du circuit 2 de 8.4 Km
(Durée 3h / Niveau moyen) depuis le foyer communal.

A partir de 9h30 : Départ du circuit famille de 4 Km
(Durée 1h / Niveau facile) depuis le foyer communal.

De 10h30 à 14h30 : « Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur les bienfaits d'une activité physique adaptée. Diététicienne (stand «P'tit resto santé»), Infirmière (stand «Contrôler sa tension») podologue (stand «Bien choisir ses chaussures»), Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Association Française des Diabétiques, Association «Ma Vie» (stands «Étirer son corps» et «Booster sa mémoire»), CESU - CHU de Nîmes (initiation aux gestes de premiers secours), La Ligue contre le cancer (stand d'information et atelier «vélo-smoothies») et Structure de Gestion des Dépistages Organisés des Cancers – Gard Lozère Dépistage, seront présents pour vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter. Sur place, les enfants pourront s'amuser et se dépenser grâce à un château gonflable, présent durant cette journée.

A partir de 11h30 : 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.