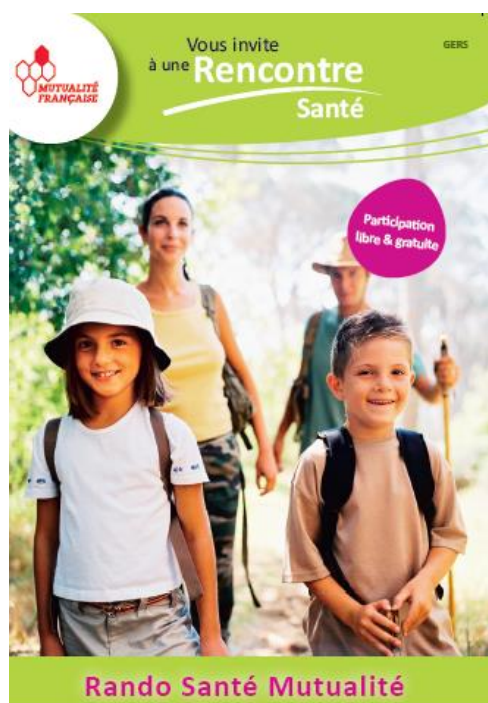


## Rando Santé Mutualité Rencontre santé

La Mutualité Française Occitanie, avec la collaboration du Comité Régional de Randonnée Pédestre et le soutien de la ville de Pavie et la Communauté d'agglomération Grand Auch Cœur de Gascogne, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le dimanche 7 octobre à la salle polyvalente à Pavie. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé. **Renseignements à [cdrp32@gmail.com](mailto:cdrp32@gmail.com)**



### Dimanche 7 octobre

A partir de 8h30 Salle polyvalente à Pavie

**De 8h30 à 9h30** : accueil à la salle polyvalente de Pavie pour les inscriptions aux circuits et un petit déjeuner offert.

**A partir de 9h\*** : Départ du circuit 1 de 13 Km  
(Durée : 3h / Niveau moyen) depuis la salle polyvalente.

**A partir de 9h30\*** : Départ du circuit 2 de 10 Km  
(Durée 2h30 / Niveau facile) depuis la salle polyvalente.

**A partir de 10h\*** : Départ du circuit 3 de 4 Km  
(Durée 1h / Niveau très facile) depuis la salle polyvalente.

**De 11h à 14h30** : « Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur les bienfaits d'une activité physique adaptée. Diététicienne, podologue, ostéopathe, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Association de dépistage gersois des cancers, Association Française des Diabétiques et Assurance maladie du Gers (Bilan périodique de santé et programmes de coaching Santé Plus Gers : santé du dos, nutrition et sommeil), seront présents pour vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter. Des démonstrations aux gestes de 1ers secours vous seront également proposées. Sur place, visitez la médiathèque, découvrez des jeux anciens et initiez-vous à la marche nordique.

**A partir de 11h30** : Pot de l'amitié offert, suivi d'un pique-nique convivial (repas tiré du sac).

*\* Se présenter 1/2h avant le départ.*

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 équilibrée<sup>1</sup>, permet de réduire considérablement les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète, de prise de poids et d'ostéoporose. <sup>1</sup> Conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé.