

## 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 Longages et l'Assurance Maladie de Haute-Garonne, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le dimanche 7 8h30 à la salle de l'ancien réfectoire à Longages. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé. **Renseignements au 05 34 31 58 31 ou [haute-garonne@ffrandonnee.fr](mailto:haute-garonne@ffrandonnee.fr)**



### Dimanche 7 octobre à Longages

A partir de 8h30 Salle de l'ancien réfectoire (route de Muret)

**De 8h30 à 9h30 :** accueil à la salle de l'ancien réfectoire de Longages pour les inscriptions aux circuits et un petit déjeuner offert.

#### A partir de 9h30 :

- départ du circuit 1 de 15.5 Km (Durée : 3h30 / Niveau moyen).
- départ du circuit 2 de 8.5 Km (Durée 2h30 / Niveau facile).

#### De 10h à 10h30:

- accueil pour les inscriptions au circuit famille.
- départ du circuit famille de 5 Km (Durée : 2h / Niveau facile).

**De 11h à 14h30 :** « Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur les bienfaits d'une activité physique adaptée. Diététicienne, ostéopathe, podologue, kinésithérapeute, Association Française des Diabétiques, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Fédération Française Sports pour tous, eFORMip (la santé par l'effort et la forme), structure de dépistage organisé des cancers DOC 31 et ateliers d'initiations sportives proposés par l'association « Foyer du Rabé » (zumba, pilates, etc) seront présents pour vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter.

Des initiations au défibrillateur vous seront également proposées par la Croix Rouge Française. Sur place, participez à de nouvelles animations et jeux pour les enfants et découvrez l'histoire et le patrimoine de Longages.

**A partir de 12h30 :** 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 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.