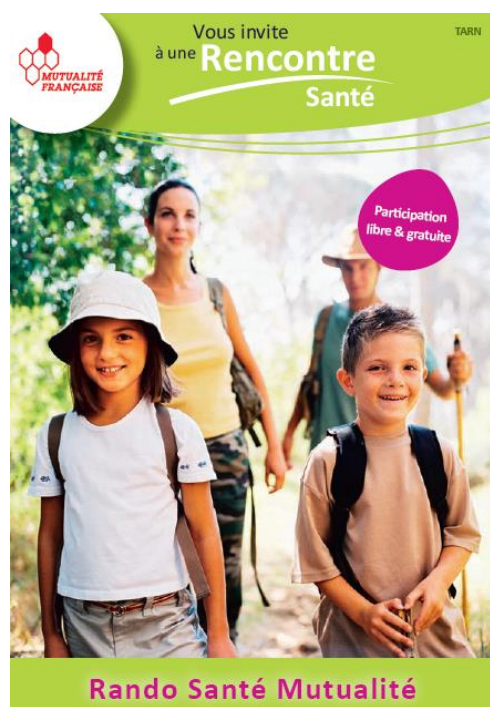


Rando Santé Mutualité Rencontre santé

La Mutualité Française Occitanie, avec la collaboration du Comité Régional de Randonnée Pédestre et le soutien de la ville de Saint-Gauzens, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le dimanche 7 octobre à la salle Denis Hébrard à la Mairie de Saint-Gauzens. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé. Renseignements au 05 63 47 73 06 ou info@rando-tarn.com ou www.randonnee-tarn.com



Dimanche 7 octobre

A partir de 8h à la Mairie, Salle Denis Hébrard Saint-Gauzens

A partir de 8h : accueil à la salle Denis Hébrard de la Mairie pour les inscriptions aux circuits et un petit déjeuner offert.

A 8h45 : départ du circuit 1 « La boucle de Gaudentius » de 9.3 Km (Durée : 2h30/Niveau facile) depuis la salle.

A 10h : départ du circuit 2 « La Rando douce » de 2.9 Km (Durée : 2h/Niveau très facile).

A 12h : pique-nique convivial (repas tiré du sac).

De 12h à 16h : « Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur l'activité physique et la santé. Diététicienne, Orthopédiste-Podologue du Sport, Technicienne de bien-être, Les Opticiens Mutualistes pour un dépistage de la vue (à but non médical), Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Comité Départemental Handisport du Tarn, Éducation physique et gymnastique volontaire (EPGV) pour des échauffements avant les randonnées et stand « Testez votre forme », Association Française des Diabétiques, Association locale d'animations et loisirs de Saint-Gauzens et Croix Rouge Française (démonstration des gestes de premiers secours) seront présents pour vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter.

A 14h : départ du circuit 3 « La boucle de la Marronière » de 5.5 Km (Durée : 2h/Niveau facile).

A 16h : Pot de l'amitié offert et résultats de la tombola.

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.