

Vous invite  
à une **Rencontre**  
**Santé**

**Gratuit  
sur inscription**

Dans la limite  
des places  
disponibles

**Balade santé environnement**

**Jeudi**  
**6 juin 2019**  
**de 9h30 à 11h30**

**BAGNÈRES-  
DE-BIGORRE**



**BIGORRE-PYRENEES**

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



***La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier des pieds à la tête, en douceur. C'est aussi l'occasion de découvrir le patrimoine naturel local.***

---

La Mutualité Française Occitanie vous invite à une balade environnement.

## Au programme

En campagne, en forêt, par beau temps ou par temps de pluie, l'avantage de la marche est qu'il n'y a pas de contrainte pour la pratiquer. C'est aussi l'occasion de découvrir et d'apprendre à reconnaître les plantes, d'en appréhender les vertus et leurs utilisations, tout en appréciant les bienfaits d'un moment convivial.

## Intervenant

**Fabrice LOOS**, naturaliste accompagnateur en montagne du CPIE (Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement) Bigorre-Pyrénées.

## Et aussi...

- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures) ;
- Une consommation sans alcool sera offerte aux participants ;
- Stand de documentation de la Mutualité Française Occitanie.

DATE LIMITE

**4 juin**

**Inscription obligatoire\***

**Par téléphone au 05 31 48 11 55**  
(de 9h à 12h30 et de 14h à 18h)

\* Inscription avant le mardi 4 juin 2019, dans la limite des places disponibles, par ordre de réservation. Lieu de rencontre précisé lors de l'inscription.

Retrouvez-nous aussi sur :

