



Rando Santé Mutualité à Pont-de-Salars

Rencontre santé

Dimanche 6 octobre 2019 à Pont-de-Salars, à partir de 8h30

Salle des fêtes

Journée gratuite et ouverte à tous

Panier-repas offert sur inscription avant le 30 septembre par internet :

<http://rando-sante-mutualite-12.fr> ou par téléphone au 05 31 48 11 55 (de 9h à 12h30 et de 14h à 18h).

La Mutualité Française Occitanie, avec la collaboration du Comité Régional de Randonnée Pédestre et le soutien de l'UDSMA-Mutualité Française Aveyron, la ville de Pont-de-Salars, la Communauté de communes Pays de Salars et l'Office de tourisme Lévézou Pareloup, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le dimanche 6 octobre à Pont-de-Salars. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé.



A 8h30 : Accueil et inscriptions à la salle des fêtes de Pont-de-Salars. Retrait des tickets pour le panier-repas.

A 9h30 : Départ depuis la salle des fêtes

- **Circuit 1 :** Distance : 12,5 km - Durée : 3h30

Dénivelé : 230 m - Niveau : moyen.

- **Circuit 2 :** Distance : 7,8 km - Durée : 2h15

Dénivelé : 220 m - Niveau : moyen.

A 10h : Départ depuis la salle des fêtes

- **Circuit 3 :** Distance : 5,3 km - Durée : 1h20

Dénivelé : 50 m - Niveau : moyen.

Possibilité de se rendre en haut du village avec une navette gratuite. Mise à disposition gratuite de **joëlettes** et de **becasines pour les personnes à mobilité réduite** (sur réservation : CD Handisport 12 au 06 32 05 34 80).

Dès le retour de la rando : Déjeuner : panier-repas offert (sous réserve d'inscription).

De 8h30 à 14h : « Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur l'activité physique et la santé : Diététicienne, Audioprothésiste, Réflexologue, Association de dépistage des cancers, Association Française des Diabétiques, Comité Départemental Handisport de l'Aveyron, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Comité Départemental Sports pour Tous Aveyron, Les Opticiens Mutualistes, Ligue contre le cancer, Office de Tourisme « Pareloup Lévézou » et Union départementale des sapeurs-pompiers de l'Aveyron.

A partir de 13h : Initiation à la marche nordique et au Qi-Gong (sur inscription auprès du stand du Comité Départemental Sports pour Tous Aveyron).

Sur place, venez découvrir des animations pour les enfants.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 179 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.

- Plus de 480 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.

- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr