



RENCONTRE SANTÉ

# Balade santé *environnement*

**GRATUIT**  
sur inscription



**MARDI 29  
SEPTEMBRE**

HORAIRES AU CHOIX  
10h - 12h **ou** 14h - 16h




**VALLÉE  
DE CAMPAN**

Adresse communiquée  
lors de l'inscription

Action organisée dans le respect des règles sanitaires  
en vigueur au moment de sa réalisation.



[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.

## Programme

La Mutualité Française Occitanie vous invite à une balade santé environnement.

En campagne, en forêt, par beau temps ou par temps de pluie, il n'y a pas de contrainte pour pratiquer la marche. 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 Bigorre Pyrénées (Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement).

## Et aussi...

- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures).



**GRATUIT**  
sur inscription  
avant le 25 septembre  
au **05 31 48 11 55**

9h-12h30 / 14h-18h  
du lundi au jeudi  
et jusqu'à 16h le vendredi