



RENCONTRE SANTÉ

Balade santé *environnement*



GRATUIT
sur inscription



JEUDI 1^{er} OCTOBRE
De 9h30 à 12h



**SAINT-MARTIN
DE-FENOUILLET**

Adresse communiquée
lors de l'inscription


Partenaires :



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



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, de 4 km, ponctuée de contes d'antan.

Embarquez pour une découverte des plantes locales, entre imaginaire et utilisations pratiques, au cours d'une randonnée sur les sentiers menant sur les hauteurs de Saint-Martin-de-Fenouillet.

Intervenant

Jordi MACH, accompagnateur de Moyenne Montagne.

Et aussi...

- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, chapeau, tenue et chaussures) ;
- Un moment convivial clôturera la balade.



GRATUIT
sur inscription
par téléphone
au 06 68 09 05 54