



BALADE SANTÉ

Des contes et des contrées !

GRATUIT
sur inscription



VENDREDI
18 OCTOBRE

De 14h à 16h



GISSAC, LIEU-DIT
« MONTAIGUT »

Lieu précis communiqué
lors de l'inscription



Partenaires :



occitanie.mutualite.fr



La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien du capital santé. Reconnue comme facteur important de diminution du risque de développer certains cancers (sein, col de l'utérus, côlon...), tout en étant accessible à tous, la marche permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de se tonifier en douceur.

Programme

La Mutualité Française Occitanie vous invite à une balade contée au cœur du département.

Venez découvrir la richesse de notre environnement, apprendre à reconnaître certaines plantes et leurs vertus. Au fur et à mesure de votre progression sur le sentier, des pauses contées vous transporteront dans l'univers de la faune et de la flore locale.

Intervenant

Jean-Marc Biolley, conteur des Cimes et accompagnateur de montagne.

Prendre des chaussures confortables et une tenue adaptée à la météo, ainsi qu'une bouteille d'eau.

GRATUIT
sur inscription
au **06 67 76 44 98**

Du lundi au jeudi, de 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h30,
et le vendredi jusqu'à 17h.

Pour vous
& vos proches



occitanie.mutualite.fr