

RENCONTRE SANTÉ



ACTIVITÉ PHYSIQUE



➤ DES CONTES ET DES CONTRÉES

Mercredi 30 sept. 2026

GRATUIT SUR INSCRIPTION
Pour vous et vos proches

➤ Balade de 14h à 16h

➤ Couffouleux

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

📍 **Partenaire**



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 cardio-vasculaire et de se tonifier en douceur.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Participez gratuitement à **une balade contée** au cœur du département.

AU PROGRAMME :

Découvrez la richesse de notre environnement lors d'une balade contée !

Profitez d'un **moment de bien-être en pleine nature**, pour apprendre à reconnaître certaines plantes et leurs vertus.

Au fur et à mesure de votre progression, **des pauses contées** vous transporteront dans l'univers de la faune et de la flore locales.

Partagez cette expérience en famille ou entre amis et laissez-vous guider à la découverte des domaines préservés du département.

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

GRATUIT SUR INSCRIPTION

05 63 33 73 10 (mairie de Couffouleux)

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr