



RENCONTRE SANTÉ



ACTIVITÉ PHYSIQUE

➤ DES CONTES ET DES CONTRÉES

Jeudi 8 octobre 2026

GRATUIT SUR INSCRIPTION

06 47 91 97 81

➤ Balade de 14h à 16h

➤ Neffiès

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

♥ Partenaires





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 nombreuses maladies, 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 et la commune de Neffiès vous invitent !

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

AU PROGRAMME :

- **Venez découvrir la richesse de l'environnement et du patrimoine local.** Au fur et à mesure de votre progression, des pauses contées vous transporteront dans l'univers des contes et légendes.
- Pour profiter pleinement de cette balade, **n'oubliez pas de prévoir :**
 - une bouteille d'eau,
 - un chapeau et des lunettes de soleil,
 - des chaussures confortables,
 - une tenue adaptée à la météo
 - une serviette pour s'asseoir(un goûter tiré du sac si vous le souhaitez).

GRATUIT SUR INSCRIPTION
06 47 91 97 81

(dans la limite des places disponibles)

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr