

# MARCHE NORDIQUE

Cycle de 6 séances qui vous permettra de découvrir une activité, adaptée à tous, mettant en mouvement 90% des muscles et aidant à renforcer le maintien et l'équilibre.

## A CHARBONNIERES-LES-VARENNES

Point de rendez-vous : devant la Mairie

**9h00-10h00**

Participation  
gratuite

**Jeudi 15 Mai 2025**

**Jeudi 22 Mai 2025**

**Jeudi 5 Juin 2025**

**Jeudi 12 Juin 2025**

**Jeudi 19 Juin 2025**

**Jeudi 26 Juin 2025**

**Inscription obligatoire pour**  
**l'ensemble des séances**  
**auprès du CLIC au**  
**04 73 33 17 64**

Nombre de places limité  
Les personnes inscrites s'engagent à venir  
et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais  
en cas d'annulation exceptionnelle.

**Bâtons de marche fournis.**