



# 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 MONS

Point de rendez-vous : devant la Mairie

10h00-11h00

Jeudi 12 Juin 2025

Jeudi 19 Juin 2025

Jeudi 26 Juin 2025

Jeudi 3 Juillet 2025

Jeudi 10 Juillet 2025

Jeudi 17 Juillet 2025

Participation  
gratuite

**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.

