



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.

