

# 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.

## CHAMPS

Point de rendez-vous : devant la Mairie

14h30-15h30

Vendredi 13 Mars 2026

Vendredi 27 Mars 2026

Vendredi 10 Avril 2026

Vendredi 24 Avril 2026

Vendredi 22 Mai 2026

Vendredi 5 Juin 2026

Participation  
gratuite

Inscription obligatoire :

- au 04 73 33 17 64
- En ligne sur [www.clic-riom.fr](http://www.clic-riom.fr)

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.