



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 MONTFERMY

Point de rendez-vous : devant la Mairie

16h00-17h00

Mercredi 28 Mai 2025

Mercredi 4 Juin 2025

Mercredi 11 Juin 2025

Mercredi 18 Juin 2025

Mercredi 25 Juin 2025

Mercredi 2 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.

