



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 SAINT-BONNET-PRES-RIOM

Point de rendez-vous : devant la salle des fêtes

11h00-12h00

Lundi 31 Mars 2025

Lundi 7 Avril 2025

Lundi 14 Avril 2025

Lundi 28 Avril 2025

Lundi 5 Mai 2025

Lundi 12 Mai 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.

