



# 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.

## JOZERAND

Point de rendez-vous pour 1ère séance: devant la Mairie

11h00-12h00

Participation  
gratuite

Lundi 8 Septembre 2025

Lundi 15 Septembre 2025

Lundi 22 Septembre 2025

Lundi 29 Septembre 2025

Lundi 6 Octobre 2025

Lundi 13 Octobre 2025

**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.

